

VERPFLEGUNG IM KINDERGARTEN



Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser!

Ein Ort des Miteinanders, des Lernens – und der Gesundheitsvorsorge. Der Mittagstisch im Kindergarten ist weit mehr als nur eine gemeinsame Mahlzeit: Er ist ein entscheidender Bestandteil für die Entwicklung unserer Kinder. Gerade in frühen Jahren prägen sich Gewohnheiten aus, die ein Leben lang begleiten. Wenn Kinder von klein auf lernen, dass gesunde Ernährung schmeckt, Abwechslung bietet und Spaß machen kann, legen wir gemeinsam das Fundament für ein starkes Immunsystem, für bessere Konzentrationsfähigkeit und für ein späteres gesundes Leben.

Die Schulungsmappe „Bruno Vitamini“ begleitet all jene, die täglich Verantwortung für die Ernährung unserer Jüngsten übernehmen: die Köchinnen, Köche und Betreiberinnen und Betreiber von Mittagstischen. Sie gibt wertvolle Einblicke rund um die Ernährung von Kindergartenkindern, klärt über Allergien auf und bietet einen Leitfaden für Speisepläne, Rezepte und Lebensmittelkunde. Denn Ernährung kann so viel mehr sein: Häppchenweise wollen wir unsere Kinder mit Fantasie und Freude für die gesunde Jause begeistern –

mit bunten Obstspießen, kreativen Gemüsetellern oder einem gemeinsamen Tischgespräch, das nicht nur den Appetit, sondern auch das Gesundheitsbewusstsein anregt. Essen im Kindergarten ist damit auch Bildung: Kinder lernen Selbstständigkeit, entwickeln soziale Fähigkeiten und werden in ihrer Sprachentwicklung gefördert. Und sie entdecken, dass das Miteinander am Tisch immer auch Gemeinschaft stiftet.

Als Gesundheits- und Bildungslandesrätin liegt es mir besonders am Herzen, dass wir Kinder ganzheitlich fördern – körperliche wie auch mental. Denn viele spätere Gesundheitsprobleme – Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, psychische Erkrankungen – haben ihre Wurzeln im Kindesalter. Mit „Bruno Vitamini“ leisten wir gemeinsam einen Beitrag, diese Risiken zu verringern und zugleich Freude am Essen und am Miteinander zu wecken. Mein Dank gilt allen, die in den Kindergärten mit Herzblut für gesunde Ernährung sorgen. Möge dieser Leitfaden Ihnen ein hilfreicher Begleiter und praktisches Nachschlagewerk sein – für das Wohl unserer Kleinsten.

Ihre
Cornelia Hagele
Landesrätin für Gesundheit, Pflege,
Bildung, Wissenschaft und Forschung

Vorwort

Liebe Mittagstischbetreiberin, lieber Mittagstischbetreiber,

gesunde Ernährung sollte bereits im Kindesalter beginnen. Durch verschiedenste Umstände ist das leider oft nicht möglich. Die Hektik des Alltags oder verfälschte Lebensmittel erschweren den Umgang damit. Dabei ist falsche Ernährung häufig die Ursache für viele gesundheitliche Störungen.

Ernährung hat gemeinsam mit sportlicher Aktivität, Sonnenlicht und einem ausgeglichenen Seelenleben wohl den größten Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Die Ernährungsweise wird jedoch häufig vernachlässigt. Dabei brauchen Kinder Nährstoffe und Energie, um gesund zu bleiben. Der Grundstein für das spätere Ernährungsverhalten wird im Kindesalter gelegt. Deswegen ist es notwendig, bereits im Kindergarten den Kleinsten gesunde und ausgewogene Ernährung häppchenweise näherzubringen.



„Bruno Vitamini“ setzt genau dort an: Kindern soll Genussfähigkeit und Esskultur in Verbindung mit Basiswissen vermittelt werden. Der Kindergarten ist neben dem Elternhaus für Kinder ein zentraler Lebensraum und kann daher einen wichtigen Beitrag leisten. Als MittagstischbetreiberIn können Sie Maßstäbe setzen! Durch Sie können Kinder entdecken, dass gesunde Ernährung schmeckt und auch Spaß macht.

Der **Österreichischen Gesundheitskasse** liegt das Wohl unserer Kleinsten am Herzen. Gemeinsam mit Bund, Land und ÖGK in Zusammenarbeit mit dem **avomed**-Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol möchten wir die Gesundheit unserer Kinder fördern und erhalten.

Mag. Bernhard Achatz
Vorsitzender des Landesstellenausschusses Tirol
Österreichische Gesundheitskasse

Werner Salzburger
Vorsitzender des Landesstellenausschusses Tirol
Österreichische Gesundheitskasse

Vorwort

Liebe Betreiberinnen und Betreiber der Mittagstische,

gesunde Ernährung beginnt nicht erst im Erwachsenenalter – sie wird schon im Kindesalter gelernt, erlebt und verinnerlicht. Kinder entdecken die Welt mit allen Sinnen, und gerade beim Essen prägen sich frühe Erfahrungen besonders tief ein. Hier kommen Sie ins Spiel.

Als Verantwortliche für den Mittagstisch gestalten Sie täglich mehr als nur eine Mahlzeit: Sie bieten den Ihnen anvertrauten Kindern Orientierung, Genuss und agieren als Vorbilder. Sie zeigen, dass ausgewogene Ernährung bunt, vielfältig und schmackhaft ist. Damit schaffen Sie eine wichtige Grundlage für die weitere Gesundheits- bzw. Ernährungskompetenz.

Diese Mappe soll Sie in Ihrer wichtigen Rolle unterstützen. Sie enthält grundlegende Informationen, Hilfestellungen und konkrete Vorschläge, wie gesunde Ernährung kindgerecht und alltagstauglich umgesetzt werden kann. Ziel ist es, Kindern möglichst früh ein positives Verhältnis zum Essen und zu hochwertigen Lebensmitteln zu vermitteln.

Sie sind ein entscheidender Teil der Gesundheitsvorsorge. Mit Ihrem Engagement tragen Sie dazu bei, dass Kinder lernen, auf ihren Körper zu achten, Neues zu probieren und sich mit Freude und Neugier zu ernähren.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude bei dieser wertvollen Arbeit!

Univ.-Prof. Dr. Monika Lechleitner
(Vorsitzende **avomed**)

Priv.-Doz. Dr. Alexander Tschoner
(Projektleitung Ernährungsprogramme **avomed**)

Inhalt

Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)

- Hintergrund, Ziele und Aufbau
- Grundlagen einer ausgewogenen Verpflegung
- Gestaltung und Umsetzung einer ausgewogenen Verpflegung
- Optimale Rahmenbedingungen und Voraussetzungen schaffen
- Checkliste für die erfolgreiche Umsetzung vor Ort
- Nützliche Links und weiterführende Informationen
- Anhang mit Übersicht der Portionsgrößen und nationale Ernährungsempfehlungen für Kinder von 1-10 Jahren

Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten, Zöliakie


Definitionen	1
Allergien	2
Unverträglichkeiten	3
Milchzuckerunverträglichkeit (Lactosemalabsorption)	3
Fruchtzucker- und Sorbitunverträglichkeit (Fructose- und Sorbitmalabsorption)	3
Histaminunverträglichkeit	4
Zöliakie	5
Sicherer Einkaufen	8
Informationen für Kinderbetreuungseinrichtungen zur Allergeninformationsverordnung	9

Speiseplangestaltung

Allgemeine Checkliste zur Lebensmittelauswahl, Zubereitung, Speiseplangestaltung	1
Zusammenarbeit Kindergarten und Küche	2
Rohplan vier Wochen	3
Speiseplan vier Wochen	4
Pikant vegetarische Gerichte	5
Fischgerichte	6
Der optimale Teller	7

Anhang

- Kontakte
- Rezepte
- Quellenverzeichnis
- Nützliches im Internet
- Weiterführende Literatur
- Impressum

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten

Mit Besonderheiten der Verpflegung von Krippenkindern

Hintergrundinformation, Umsetzungsanleitung und Checklisten



Grundlagen einer ausgewogenen Verpflegung • Gestaltung und Umsetzung
einer ausgewogenen Verpflegung • Checkliste für die erfolgreiche
Umsetzung vor Ort • Portionsgrößen und nationale Ernährungsempfehlungen
für Kinder von 1 - 10 Jahren • uvm.

Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten

Mit Besonderheiten der Verpflegung von Krippenkindern

Hintergrundinformation, Umsetzungsanleitung und Checklisten



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)
Stubenring 1, 1010 Wien

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Autorinnen: Mag.^a Christine Gelbmann, Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger-Schnürch, Mag.^a Katrin Seper, Sonja Simetzberger, MSc., Lena Klausmann, MSc.

Druck: BMSGPK

Titelfoto: © Adobe Stock/Oksana Kuzmina
Wien, 2022

Eine Ausarbeitung durchgeführt von der AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Konzeption und fachliche Begleitung:

Mag.^a Judith Benedics, Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Karin Schindler

Fachliche Begutachtung (in alphabetischer Reihenfolge):

Amt der Burgenländischen Landesregierung, Abteilung 6, Hauptreferat Gesundheit

Amt der Oberösterreichischen Landesregierung, Abteilung Gesundheit

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller, Programm „Richtig essen von Anfang an!“

Univ. Prof.ⁱⁿ PD. Dr.ⁱⁿ Nadja Haiden, MSc., Vorsitzende der Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde

Dina Hammerle, BSc., avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol

Mag.^a Heidemarie Hell, „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH

Mag.^a Katharina Herberhold, BEd., Styria vitalis

Mag.^a Alexandra Hofer, Österreichische Gesellschaft für Ernährung

Dipl.oec.troph.ⁱⁿ Birgit Höfert, aks gesundheit GmbH

Katharina Janecek, BSc. MA., Wiener Gesundheitsförderung

Mag.^a Rita Kichler, Fonds Gesundes Österreich/Gesundheit Österreich GmbH

Christina Lampl, MSc., Medizinische Universität Graz, Universitätsklinik für Innere Medizin

Mag.^a Bettina Maringer, Dachverband der Sozialversicherungsträger

Mag.^a Irene Öllinger, „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH

Mag.^a Evelyn Pototschnig, Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 5 Gesundheit und Pflege

Proges – Wir schaffen Gesundheit

Simone Sommerauer, MA., AVOS

Mag.^a Martina Karla Steiner, Gesundheitsfonds Steiermark

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen (im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten) ist als Quellenangabe anzugeben: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (Hg.); Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten. Mit Besonderheiten der Verpflegung von Krippenkindern. Hintergrundinformation, Umsetzungsanleitung und Checklisten, 2022.

Bestellinfos: Diese und weitere Publikationen sind kostenlos über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter www.sozialministerium.at/broschuerenservice, zu beziehen.

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln von Gesundheitsförderung 21+

Vorwort



Johannes Rauch
© Darko Todorovic

Ernährung ist ein wichtiger Faktor für eine gesunde Entwicklung. Besonders Kinder müssen ausgewogen und bedarfsgerecht essen, damit sie optimal mit Nährstoffen versorgt sind. Dabei dürfen aber auch der Genuss und die Freude am Essen nicht zu kurz kommen.

Was wir essen und trinken hat gesundheitliche und soziale Auswirkungen und kann viel zum Umweltschutz beitragen. Die richtige Ernährung fördert nachhaltige Landwirtschaft, die auf das Tierwohl achtet, sie verkürzt Transportwege und stärkt die lokale Wirtschaft. Möglichst biologisch, möglichst saisonal, möglichst regional: so haben alle etwas davon, vor allem unsere Kinder.

Die Verpflegung in Betreuungseinrichtungen hat hier eine besondere Rolle. Sie kann einen wichtigen Beitrag zur bedarfsgerechten Ernährung der Kinder leisten und dazu beitragen, dass sie von Anfang an lernen, sich genussvoll, gesund und nachhaltig zu ernähren. Gemeinsame Mahlzeiten fördern das soziale Lernen, die Gemeinschaft und den Zusammenhalt.

Mit diesem Qualitätsstandard wird ein Instrument zur Verfügung gestellt, das dabei unterstützt, eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung in Kinderbetreuungseinrichtungen umzusetzen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und bedanke mich im Namen unserer Kinder für Ihr Engagement!

Johannes Rauch
Bundesminister

Inhalt

Impressum.....	2
Vorwort.....	4
Inhalt.....	5
1 Hintergrund, Ziele und Aufbau.....	7
1.1 Verpflegung im Kindergarten – Beitrag zu einem gesunden Aufwachsen.....	7
1.2 An wen richtet sich der Qualitätsstandard.....	8
1.3 Was ist das Ziel des Qualitätsstandards	9
1.4 Wie ist der Qualitätsstandard aufgebaut	9
1.5 Geltungsbereich und Grenzen des Qualitätsstandards.....	10
2 Grundlagen einer ausgewogenen Verpflegung	11
2.1 Bedeutung einer gesundheitsfördernden Verpflegung.....	11
2.2 Lebensmittelgruppen – Basis einer optimalen Auswahl	12
2.2.1 Getränke	12
2.2.2 Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	12
2.2.3 Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln.....	13
2.2.4 Öle und Fette, Nüsse und Samen	13
2.2.5 Milch und Milchprodukte	14
2.2.6 Fleisch und Wurstwaren, Eier und Fisch.....	14
2.2.7 Fettiges, Süßes & Salziges.....	15
2.3 Nachhaltigkeit	16
2.3.1 Gesunde und klimaschonende Ernährung.....	16
2.3.2 Gestaltung der Gemeinschaftsverpflegung	19
3 Gestaltung und Umsetzung einer ausgewogenen Verpflegung	21
3.1 Speiseplanung.....	21
3.1.1 Lebensmittelhäufigkeiten und die optimale Lebensmittelauswahl.....	22
3.1.1.1 Zwischenmahlzeiten: Vormittags- und Nachmittagsjause	23
3.1.1.2 Mittagessen	30
3.1.2 Verpflegungssysteme.....	36
3.1.3 Convenience Produkte.....	37
3.1.4 Der Speiseplan	39
3.2 Einkauf	40
3.3 Zubereitung von Speisen	40
3.4 Speisenausgabe	41
3.5 Rahmenbedingungen rund um die Essenssituation	42

3.5.1	Zeit zum Essen	43
3.5.2	Raum zum Essen	44
3.5.3	Vorbildwirkung von Erwachsenen	45
3.5.4	Möglichkeiten Kinder zu beteiligen	47
3.6	Ovo-lacto-vegetarische Ernährung	48
3.7	Besondere Bedürfnisse	51
3.7.1	Krippenkinder bzw. unter 3-Jährige	51
3.7.2	Allergien und Unverträglichkeiten	54
3.7.2.1	Allergien und Unverträglichkeiten sind nicht dasselbe	55
3.7.2.2	Umgang mit Nahrungsmittelallergien/-unverträglichkeiten im Kindergarten	56
3.7.2.3	Information über deklarationspflichtige Allergene	57
3.8	Besondere Anlässe	58
3.8.1	Verpflegung bei Festen	58
3.8.2	Umgang mit Süßigkeiten	58
3.9	Hygiene	59
4	Optimale Rahmenbedingungen und Voraussetzungen schaffen	60
4.1	Akteurinnen und Akteure	60
4.2	Verpflegungskonzept	61
4.3	Verpflegungsverantwortliche Person	63
4.4	Kommunikation	64
4.5	Lob und Beschwerden: Feedbackkultur	65
4.6	Qualität sichern - Qualitätsmanagement	67
4.6.1	Personalqualifikation und Personalschulung	67
4.6.2	Qualitätsüberprüfung	67
4.7	Umgang mit Werbung in Kinderkrippe und Kindergarten	68
5	Checkliste für die erfolgreiche Umsetzung vor Ort	70
6	Nützliche Links und weiterführende Informationen	85
	Tabellenverzeichnis	92
	Abbildungsverzeichnis	93
	Literaturverzeichnis	94
	Abkürzungen	99
	Glossar	101
	Anhang	104

1 Hintergrund, Ziele und Aufbau

1.1 Verpflegung im Kindergarten – Beitrag zu einem gesunden Aufwachsen

Schon in der frühen Kindheit wird der Grundstein für das Ernährungsverhalten gelegt. Daher sind Interventionen bei Kindern besonders wirksam. Immer mehr Kinder verbringen immer längere Zeit in elementaren Bildungseinrichtungen¹. Damit geht einher, dass diese Kinder in der Regel mehr Mahlzeiten außer Haus einnehmen.

In Österreich wurden im Jahr 2020 rund 227.000 Kinder in 4.582 Kindergärten betreut. Weitere 47.800 Kinder besuchten eine Kinderkrippe oder Kleinkindbetreuungsgruppe. Knapp die Hälfte der Kindergartenkinder (48,2 %) besuchte die Einrichtung ganztags und nahm die Mittagsverpflegung in Anspruch. Bei den Krippenkindern waren es sogar 72,7 % [1]. Neben dem Elternhaus sind somit auch die Kinderkrippen und Kindergärten bzw. die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zunehmend an der Entwicklung eines gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens beteiligt.

Durch eine Optimierung der Verpflegung vor Ort sowie der damit verbundenen Rahmenbedingungen kann das Gesundheitsverhalten aller Kinder, unabhängig von ihrem sozialen und ökonomischen Hintergrund, positiv beeinflusst werden. Die Verringerung von gesundheitlicher Chancengerechtigkeit zählt zu den gesundheitspolitischen Grundsätzen in Österreich.

Ernährungsmitbedingte Erkrankungen wie Übergewicht und *Adipositas* und damit verbundene Folgeerkrankungen nehmen bereits im Kindes- und Jugendalter zu [2]. Internationale und nationale gesundheitspolitische Strategien fordern daher, dass die Lebenswelten, in denen Kinder aufwachsen, spielen und lernen, gesundheitsfördernd gestaltet werden.

¹ Der Begriff „elementare Bildungseinrichtungen“ umfasst alle institutionellen Formen der Bildung und Betreuung von Kindern bis zum Schuleintritt.

Eine gesunde Ernährung schließt in jedem Fall auch klimaschonende Aspekte mit ein. Neben einer bedarfsgerechten Versorgung mit Nährstoffen werden daher in diesem Qualitätsstandard auch ökologische Aspekte der Verpflegung thematisiert.

Basis des vorliegenden Qualitätsstandards bilden die *D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*² und die nationalen Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 1 – 3 sowie 4 – 10 Jahren. Praxiserprobte Mindeststandards und Leitlinien aus den Bundesländern, sowie Erfahrungen aus erfolgreich umgesetzten Projekten im Bereich Gemeinschaftsverpflegung wurden ebenso berücksichtigt.

1.2 An wen richtet sich der Qualitätsstandard

An der erfolgreichen Umsetzung einer gesundheitsfördernden Verpflegung im Kindergarten sind viele Akteurinnen und Akteure beteiligt. Die Verpflegung im Kindergarten ist eine **Gemeinschaftsaufgabe** mit großer Verantwortung auf unterschiedlichen Ebenen, die beim **Träger bzw. Erhalter** einer Einrichtung beginnt (Vergabeprozess). Je nachdem, ob das Essen im Kindergarten zubereitet wird, oder – wie es häufig beim Mittagessen der Fall ist – von einem **Verpflegungsbetrieb** gekocht und angeliefert wird, kommen weitere Partner wie **(Groß)küchen, Caterer, Gasthäuser und deren (Küchen)personal** hinzu. Bei der Abwicklung vor Ort sind die **Kindergartenleitung, die Pädagoginnen und Pädagogen, das Betreuungs- und ggf. Reinigungspersonal** gefragt.

Der vorliegende Qualitätsstandard bietet allen o. g. Gruppen, sowie **Eltern und Erziehungsberechtigten** eine gute Orientierung hinsichtlich relevanter Fragen rund um die Verpflegung im Kindergarten. Er dient zudem als Grundlage für **Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährung, Gemeinschaftsverpflegung und Gesundheitsförderung**, die beratend in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen tätig sind, oder kann – sofern vorhanden – ergänzend zu Empfehlungen aus den Bundesländern oder Vorgaben von Trägereinrichtungen, herangezogen werden.

² Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland (D), Österreich (A) und Schweiz (CH), deren Fachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben.

1.3 Was ist das Ziel des Qualitätsstandards

Ziel ist es, für Verpflegung zuständige Personen optimal dabei zu unterstützen, ihrer wichtigen Aufgabe nachzukommen: Kinder mit einem schmackhaften, bedarfsgerechten und gesundheitsfördernden Essensangebot zu versorgen.

Dabei geht der Blick über Ernährungsempfehlungen und Kriterien zu Häufigkeiten von Lebensmittelgruppen hinaus. Verpflegung wird als „Ganzes“ gedacht und Rahmenbedingungen, die ebenso wichtig für gelingende Mahlzeiten sind, beschrieben. Das vorliegende Dokument liefert somit auch eine gute Basis für die Erstellung eines individuellen Verpflegungskonzepts (*siehe Kapitel 4.2*).

Die zu den jeweiligen Themen abgeleiteten Kriterien bieten eine praxistaugliche Umsetzungshilfe, um Schritt für Schritt die Verpflegungssituation im Kindergarten zu optimieren. Diese sind in Form von Tabellen in einer Checkliste zusammengefasst. Verantwortliche können sich mit Hilfe der Checkliste rasch einen ersten Überblick über den IST-Stand verschaffen und auf Basis der Informationen und Empfehlungen ihr Essensangebot sowie wichtige Rahmenbedingungen weiter optimieren.

Die Kriterien der Checkliste können auch Teil von Ausschreibungen sein, d. h., wenn Verpflegungsaufträge neu vergeben werden (z. B. Aufnahme ausgewählter Checklistenpunkte ins Leistungsverzeichnis).

1.4 Wie ist der Qualitätsstandard aufgebaut

Der Aufbau basiert auf Abstimmung mit weiteren Qualitätsstandards des BMSGPK, nämlich jene für die Verpflegung in Betrieben, sowie zur Ernährung in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren, um bundesweit eine bestmögliche Einheitlichkeit zu gewährleisten.

Der Qualitätsstandard ist in **vier Kapitel** gegliedert.

In Kapitel 2 werden die **Grundlagen einer ausgewogenen Verpflegung**, wie die Beschreibung der Lebensmittelgruppen, dargestellt und klimaschonende Aspekte der Ernährung besprochen.

Wie konkret eine **ausgewogene Verpflegung gestaltet und umgesetzt** wird, findet sich in Kapitel 3.

Welche **Rahmenbedingungen und Voraussetzungen** dafür notwendig sind, werden in Kapitel 4 beschrieben.

Darauf folgt die **Checkliste** als Zusammenfassung aller Kriterien und ein Kapitel mit **nützlichen Links und weiterführenden Informationen** zur vertiefenden Literatur.

Begriffe, die im Dokument *kursiv* geschrieben sind, werden im **Glossar** erklärt.

Im **Anhang** sind die **empfohlenen Portionsgrößen für Kinder** für die jeweiligen Lebensmittelgruppen angeführt, sowie die **nationalen Ernährungsempfehlungen für 1 – 3-Jährige und 4 – 10-Jährige**.

1.5 Geltungsbereich und Grenzen des Qualitätsstandards

Die Empfehlungen richten sich an die Verpflegung gesunder Kinder im Altern von 4 – 6 Jahren bzw. werden die Besonderheiten für Krippenkinder von 1 – 3 Jahren thematisiert. Beikostempfehlungen (Kinder < 1 Jahr) sind im vorliegenden Dokument nicht enthalten. Ein entsprechender Hinweis zu vertiefender Literatur ist allerdings in *Kapitel 3.7.1 Krippenkinder bzw. unter 3-Jährige* angeführt.

Das Thema Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten wird aufgrund der Komplexität und des Umfangs umrissen, und die wichtigsten Aspekte, die für ein Grundverständnis erforderlich sind, behandelt. Für weiterführende Informationen wird auf einschlägige Fachliteratur verwiesen bzw. müssen die nötigen Informationen zu betroffenen Kindern mit den Eltern abgeklärt werden.

Fragen zur rechtssicheren Umsetzung, wie z. B. von Eigenkontrollen und der Einhaltung der Hygienevorschriften und der Allergenkennzeichnung, werden in diesem Qualitätsstandard nicht behandelt.

Zusätzlich zum vorliegenden Qualitätsstandard gibt es in manchen Bundesländern sowie z. T. von Trägerorganisationen weitere Vorgaben.

2 Grundlagen einer ausgewogenen Verpflegung

In diesem Kapitel werden als Basis einer gesundheitsfördernden und ausgewogenen Verpflegung für Kinder die verschiedenen Lebensmittelgruppen, inkl. Getränke, beschrieben. Im Hinblick auf einen verantwortungsvollen Umgang mit unserer Umwelt, werden auch wichtige Aspekte der Nachhaltigkeit thematisiert.

2.1 Bedeutung einer gesundheitsfördernden Verpflegung

Abwechslungsreiches und ausgewogenes Essen und Trinken sind wichtig für Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Wohlbefinden und die Basis für ein gesundes Aufwachsen.

Bereits in der frühen Kindheit wird das Ernährungsverhalten geprägt und somit auch spätere Ernährungsgewohnheiten beeinflusst [3]. Neben dem Elternhaus tragen auch Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen Verantwortung für eine bedarfsgerechte und gesundheitsfördernde Verpflegung.

Ein ausgewogenes Verpflegungsangebot stellt sicher, dass Kinder mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt werden. Empfehlungen, Richt- und Schätzwerte zur Nährstoffzufuhr, d. h. zur Zufuhr von Energie, Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß, aber auch sämtlichen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind für Deutschland, Österreich und die Schweiz einheitlich festgelegt (D-A-CH). Diese „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ sind u. a. über ein [Online Tool der DGE](#) verfügbar (*siehe Kapitel 6 Nützliche Links und weiterführende Informationen*). Die D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr bilden die Basis für die Österreichischen Ernährungsempfehlungen und somit auch für den vorliegenden Qualitätsstandard.

Neben einem bedarfsdeckenden Speisenangebot tragen weitere Aspekte zu einer gesundheitsfördernden Verpflegung bei. Gemeinsames Essen bietet viele Lernerfahrungen, z. B.

einen adäquaten Umgang mit Lebensmitteln und Möglichkeiten der Gestaltung und Beteiligung (Partizipation), wie z. B. gemeinsames Tisch decken. Mehr Informationen dazu *siehe Kapitel 3.5 Rahmenbedingungen rund um die Essenssituation*.

2.2 Lebensmittelgruppen – Basis einer optimalen Auswahl

Eine gesundheitsfördernde Ernährung ist abwechslungsreich und beinhaltet unterschiedliche Lebensmittelgruppen. Die **empfohlenen Portionsgrößen** sind im Anhang in Tabelle 21 für Kinder von 1 – 3 Jahren und Tabelle 22 für Kinder von 4 – 6 Jahren übersichtlich dargestellt.

2.2.1 Getränke

Das ideale Getränk ist Trinkwasser [3]. Kinder haben einen höheren Wasseranteil in ihrem Körper als Erwachsene, somit beeinträchtigt schon ein leichter Flüssigkeitsmangel ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Zudem schwitzen Kinder beim Herumtollen und können dabei viel Flüssigkeit verlieren [4]. Daher ist es wichtig, dass Trinkwasser für Kinder immer leicht zugänglich ist und darauf geachtet wird, dass Kinder ausreichend über den Tag verteilt trinken [5].



Kinder an das Trinken ggf. erinnern oder bewusst Trinkpausen einplanen. Im Spiel wird leicht darauf vergessen!

Fruchtsäfte, die im Verhältnis 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser verdünnt werden, können ab und zu angeboten werden. Andere Getränke *mit Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln*, z. B. *Fruchtnektare*, Limonaden, Sirupe etc., werden für Kinder nicht empfohlen [3].

2.2.2 Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Gemüse und Obst haben eine geringe Energiedichte, sind reich an Vitaminen, Mengen- und Spurenelementen sowie Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Sie sind somit Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte [6]. Je nach Sorte und Gericht werden Gemüse und Obst gekocht und/oder roh verzehrt. Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Linsen oder

Bohnen, sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen und liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Sie eignen sich sehr gut als Fleischalternativen [7, 8].



Durch eine regelmäßige und ausreichende Aufnahme von Obst und Gemüse kann auch der Wasserhaushalt unterstützt und verbessert werden [9].

2.2.3 Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln

Eine vielfältige Auswahl an kohlenhydratreichen Lebensmitteln trägt zu einer ausgewogenen Nährstoffversorgung bei. Besonders in Form von *Vollkorn* enthalten Getreideprodukte viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Ballaststoffe [8]. Letztere verlängern das Sättigungsgefühl und können Funktionsstörungen im Darm, wie Verstopfung, vorbeugen [10].

Bei der Auswahl gilt es auf Abwechslung und Vielfalt zu achten und die verzehrten Getreidearten bzw. Kartoffelsorten nach Möglichkeit zu variieren [3].



Kinder benötigen im Vergleich zu Erwachsenen eine zusätzliche Portion der Lebensmittelgruppe „Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln“ pro Tag [3, 11].

2.2.4 Öle und Fette, Nüsse und Samen

Fette und Öle liefern Energie, sind Träger von fettlöslichen Vitaminen und versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Fettsäuren. Zudem sind sie Träger von Geschmacks- und Aromastoffen und somit für den Geschmack vieler Speisen verantwortlich [12].

Aufgrund der hohen Energiedichte sollen Öle und Fette bewusst eingesetzt werden. Sowohl die Menge, als auch die Qualität, also die Fettsäurezusammensetzung, sind von Bedeutung für die Gesundheit. Grundsätzlich sollten pflanzliche Öle tierischen Fetten vorgezogen werden, da letztere größere Mengen an gesättigten Fettsäuren enthalten. Auch Kokosfett, Palm(kern)fett und Palm(kern)öl enthalten große Mengen an gesättigten Fettsäuren und sollten daher sparsam verwendet werden [12].

Hochwertige pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven-, Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam- und Traubenkernöl sollten bevorzugt werden, da sie wertvolle ungesättigte Fettsäuren, wie z. B. *Linolsäure* (= eine Omega-6-Fettsäure) und *α -Linolensäure* (= eine Omega-3-Fettsäure) enthalten. Auch Nüsse und Samen tragen zur Versorgung von wichtigen Fettsäuren bei [3, 11] und bieten Abwechslung im Speiseplan und bei der Jause.



Zum Braten und Kochen ist vor allem Rapsöl geeignet.

2.2.5 Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil in der täglichen Ernährung. Sie enthalten gut verfügbares Eiweiß sowie zahlreiche lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe, wie Vitamin B2, Vitamin B12 und Calcium [13]. Als Bestandteil von Knochen und Zähnen ist Calcium für alle Bevölkerungsgruppen bedeutsam, v. a. für Kinder, da sie im Wachstum und Aufbau sind [14].



Milch zählt aufgrund des hohen Nährstoffgehalts zu den Nahrungsmitteln und ist kein Getränk.

2.2.6 Fleisch und Wurstwaren, Eier und Fisch

Fleisch und Wurstwaren

Fleisch zählt, u. a. neben Fisch und Eiern, zu den eiweißreichen Lebensmitteln [15]. Mageres Fleisch und eine fettarme Zubereitung, wie Kochen, Braten, Dünsten und Schmoren, sowie eine sparsame Verwendung von Salz, sind ideal. Besonders bei verarbeitetem Fleisch und bei Wurst ist auf den Salz- und Fettgehalt zu achten [3]. Fleisch und Wurstwaren sollen selten am Speiseplan stehen, v. a. rotes Fleisch und Wurstwaren, da ihr Konsum das Risiko für manche Krebsarten, insbesondere Darmkrebs, erhöhen kann [16].



Hülsenfrüchte sind eine gute pflanzliche Alternative zu tierischem Eiweiß [3].

Eier

Eier sind reich an biologisch hochwertigem Eiweiß, fettlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen. Das Eigelb ist jedoch fett- und cholesterinreich [17]. Eier zählen daher zu jenen Lebensmitteln, die nur mäßig am Speiseplan stehen sollten [3].

Fisch

Fisch enthält hochwertiges Eiweiß sowie bedeutende Mengen an Vitamin D und Selen. Seefische sind zudem eine wichtige Jodquelle [18].

Vor allem fettreiche Seefische, wie z. B. Lachs, Makrele, Hering, sind reich an langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Auch heimische Süßwasserarten, z. B. Forelle und Karpfen, liefern diese wertvollen und lebensnotwendigen Fettsäuren, jedoch in geringeren Mengen. Ein regelmäßiger Verzehr, insbesondere von fettreichem Fisch, hat einen günstigen Einfluss auf die Blutfette [19].

Bei Fisch soll darauf geachtet werden, dass dieser aus regionalen Gewässern oder aus zertifizierter, nachhaltiger Fischerei oder Aquakultur stammt. Orientierung bietet z. B. die Kennzeichnung des Marine Stewardship Council (MSC) oder Aquaculture Stewardship Council (ASC). Das Ampelsystem des World Wide Fund for Nature (WWF) liefert eine praktische Hilfestellung mit Kaufempfehlungen: [WWF Fischatgeber](#).

Fischarten, die eine höhere Schwermetallbelastung aufweisen können, sollen Kindern nicht jede Woche angeboten werden. Dazu zählen v. a. fettreiche Raubfische, wie Schwertfisch, Thunfisch, Butterfisch, Heilbutt und Seehecht. Kleinkinder sollten auf diese Raubfische ganz verzichten [20].



Vor Abgabe an die Kinder müssen die Gräten sorgfältig entfernt werden, da sonst Erstickungsgefahr besteht [3].

2.2.7 Fettes, Süßes & Salziges

Fette, süße und salzige Lebensmittel liefern häufig viel Energie in Form von Zucker und/oder Fett, enthalten jedoch nur wenige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe

[21]. Wird vermehrt Fett oder Süßes konsumiert, können vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel, wie Obst, Gemüse oder *Vollkorn*produkte, die für ein gesundes Aufwachsen benötigt werden, vom Speiseplan verdrängt werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt den Konsum von Lebensmitteln mit einem hohen Fett-, Zucker- und Salzgehalt einzuschränken [22].



Süßigkeiten, Mehlspeisen & Co sollten nicht als Belohnung oder Trost gegeben werden.

2.3 Nachhaltigkeit

International und national gibt es einige Strategien zum Klimaschutz. So einigten sich im Jahr 2015 die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen auf die Agenda 2030, in der 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung, die s. g. Sustainable Development Goals (SDGs), beschrieben wurden. Auf europäischer Ebene sind eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und Ernährung in den Green Deal eingebettet [23], dessen Ziel es u. a. ist, die Europäische Union bis 2050 „klimaneutral“ zu machen [24]. In diesem Zusammenhang wurde die zentrale Strategie „Vom Hof auf den Tisch“ („from farm to fork“) konzipiert [23]. Ziel dieser Strategie ist ein sicheres, gesundes und nachhaltiges EU-Lebensmittelsystem, von dem Konsumentinnen und Konsumenten, Anbieterinnen und Anbieter sowie deren Arbeitskräfte, Klima, Umwelt und Tiere profitieren, z. B. durch einen geringeren Einsatz von Pestiziden, Antibiotika und Düngemittel [24].

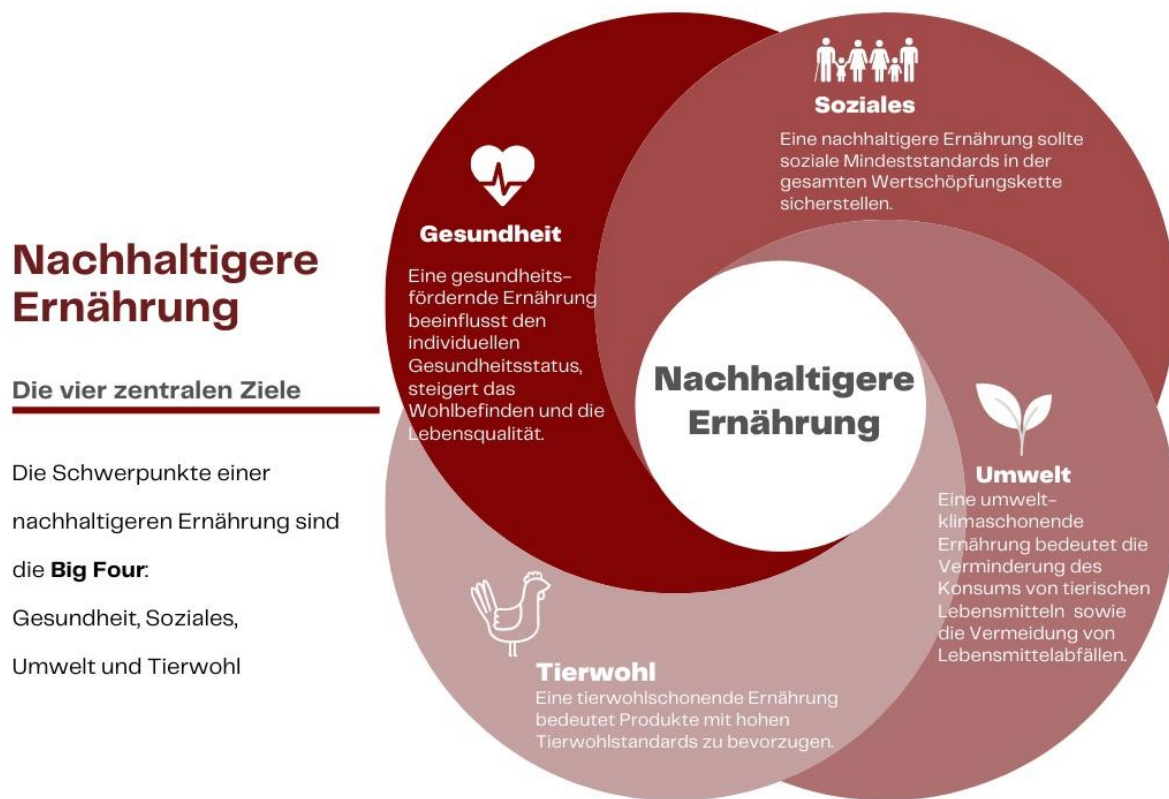
2.3.1 Gesunde und klimaschonende Ernährung



Was wir essen, hat nicht nur einen Einfluss auf unser Wohlergehen, sondern auch auf das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen [25].

Eine gesunde und klimaschonende Ernährung schließt daher neben der Befriedigung von gesundheitsbezogenen Bedürfnissen auch grundlegende Bedürfnisse nach soziokultureller Teilhabe und Selbstbestimmung mit ein [26]. Vier zentrale Schwerpunkte zeichnen eine nachhaltigere Ernährung aus: **Gesundheit, Soziales, Umwelt und Tierwohl** (siehe Abbildung 1).

Abbildung 1 Die vier Dimensionen einer nachhaltigeren Ernährung



Quelle: Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), nach [23, 27]

Tierische Lebensmittel

In Österreich liegt der Fleischverzehr deutlich über der empfohlenen Menge. Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte werden hingegen zu wenig gegessen [28]. Der Gesundheit und Umwelt zuliebe, sollte sich der Konsum an den österreichischen Ernährungsempfehlungen orientieren. Dies bestätigt eine Veröffentlichung der Lancet-Kommission, die zum Schluss kommt, dass sich eine gesundheitsfördernde Ernährung aus nachhaltigen Ernährungssystemen für alle realisieren lässt, wenn eine wesentliche Veränderung in Richtung gesunder Ernährungsmuster eintritt, z. B. angemessene Kalorienzufuhr, geringer Konsum an tierischen Lebensmitteln, starke Reduzierung von Lebensmittelverlusten [29].

Bei der Erzeugung von Lebensmitteln entstehen verschiedene Arten von Treibhausgasen, die in die Luft abgegeben werden und das Klima damit unterschiedlich belasten [30]. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Butter, Eier etc. verbrauchen mehr Wasser und Energie als

pflanzliche Lebensmittel. Letztere verursachen nur 1/10 an schädlichen Klimagasen im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln [31].



Die Ernährungsempfehlungen sehen maximal 3 Portionen Fleisch (inkl. Wurst, Schinken etc.) pro Woche als angemessen. Dementsprechend soll nicht täglich Fleisch oder Wurst auf dem Speiseplan stehen, sondern vegetarische Gerichte im Fokus sein [3, 11]. Damit wird auch unser Klima geschont.

Saisonalität

Saisonale Lebensmittel sind solche, die aufgrund der Jahreszeit hierorts die besten Bedingungen zum Wachsen und Reifen haben. Sie sind frisch, reif und natürlich, brauchen keine weiteren Maßnahmen, um zu gedeihen und haben zudem kürzere Transportwege [32].

Der **Aktionsplan nachhaltige öffentliche Beschaffung (naBe)** des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus (BMLRT) definiert **saisonal** als

„Lagerprodukte und Produkte aus Folientunnel oder Freilandbau zur Haupterntezeit, nicht aus dem fossil beheizten Glashaus, verarbeitungs- bzw. verzehrrreif in Österreich geerntet inkl. witterungsbedingte Schwankungsbreite (2 bis 3 Wochen Vor- und Nachsaison)“ [33].

Eine gute Orientierungshilfe darüber, welche Lebensmittel wann Saison haben, bieten Saisonkalender (*siehe Kapitel 6 Nützliche Links und weiterführende Informationen*).

Regionalität

Ein regionales Produkt ist jenes, das in örtlicher Nähe erzeugt wird und/oder verarbeitete Rohstoffe der Region verwendet. Die Region selbst kann unterschiedlich groß und durch landschaftliche oder kulturelle Strukturen definiert sein. Zudem spielt die Verfügbarkeit eine Rolle. Grundsätzlich lässt sich sagen: „Je näher, desto besser“. So ist z. B. ein in Europa produzierter Reis im Vergleich zu einem in Asien produzierten ein regionaleres und damit örtlich näheres Produkt. Durch eine regionale Lebensmittelbeschaffung werden Arbeitsplätze gesichert und die Wirtschaftsleistung einer Region wird gefördert [32].

Eine allgemein verbindliche Definition des Begriffs Regionalität bzw. Region existiert derzeit nicht. Regionalität darf in einer EU-rechtskonformen Auslegung nur im Sinne einer räumlichen/örtlichen Nähe verlangt werden, die für die Zielerreichung einer hohen Qualität, Frische, Saisonalität und biologischer Vielfalt erforderlich ist. Beim Einkauf sollte daher auf anerkannte und etablierte Gütesiegel, die Gewissheit in Bezug auf die Qualität und Herkunft geben, geachtet werden [33].

Biologisch erzeugte Lebensmittel

Die biologische Landwirtschaft gilt als die umweltschonendste, da sie einen ganzheitlichen Ansatz umsetzt: ein geschlossener Betriebskreislauf, der Boden und Wasser schont. Das bedeutet, dass alles, was am Hof anfällt, wiederverwendet wird. So wird z. B. Kompost erzeugt und Mist, Jauche oder Gülle als Wirtschaftsdünger verwendet. Der Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln ist verboten, stattdessen wird auf Nützlinge, eine schonende Bodenbearbeitung oder Fruchtfolgen gesetzt. Es wird auf artgerechte Tierhaltung geachtet, z. B. durch tierfreundliche Haltesysteme. Biologisch bedeutet auch, dass nur gentechnikfreies Saatgut und Futtermittel verwendet werden. Bei verarbeiteten biologischen Lebensmitteln werden deutlich weniger Zusatzstoffe im Vergleich zu konventionellen Produkten eingesetzt [34].

2.3.2 Gestaltung der Gemeinschaftsverpflegung

Bei der Gestaltung des Verpflegungsangebots sollen ökologische und soziale Gesichtspunkte im Hinblick auf die gesamte Wertschöpfungskette nach Möglichkeit berücksichtigt und ressourcenschonende Praktiken angewendet werden [35].

Im Jahr 2021 wurde der Aktionsplan nachhaltige öffentliche Beschaffung (naBe) veröffentlicht. Der naBe unterstützt öffentliche Auftraggeberinnen und Auftraggeber bei der nachhaltigen Beschaffung, indem er für 16 Gruppen konkrete Anforderungen zum umweltfreundlichen Erwerb definiert. Hinsichtlich der Gemeinschaftsverpflegung finden sich viele wertvolle Hilfestellungen, z. B. in den Beschaffungsgruppen Lebensmittel oder Elektrogeräte [33].

Kriterien für eine gesunde und klimaschonende Verpflegung

nach: „Los geht’s: mehr Qualität auf unseren Tellern. Leitfaden zur Lebensmittelbeschaffung für die Gemeinschaftsverpflegung und Gemeinden“ [32]

Mindeststandards bei BIO-Lebensmitteln:

Lebensmittel (inkl. Getränke), die aus biologischer Erzeugung stammen:

- Mind. 25 % ab dem Jahr 2023
- Mind. 30 % ab dem Jahr 2025
- Mind. 50 % ab dem Jahr 2030

Nachweis z. B. mittels EU-Biosiegel, AMA-Biosiegel

Pflanzliche Produkte:

- möglichst zu 100 % aus der Umgebung
- Obst und Gemüse ist möglichst saisonal
- Spezifikationen für Obst und Gemüse

Nachweis z. B. mittels AMA-Gütesiegel, AMA-Biosiegel

Tierische Produkte:

- Möglichst zu 100 % aus der Umgebung
- Fleischerzeugnisse mit dem AMA-Gütesiegel oder vergleichbare Standards und Portionsmengen nach den Empfehlungen der Ernährungswissenschaft
- Eier aus Boden- oder Freilandhaltung
- Rücksichtnahme auf Tierwohl (z. B. Besatzdichte, Haltungsform, GVO-freie Fütterung)
- Fisch stammt aus regionalen Gewässern oder aus nachhaltiger artspezifischer Aquakultur

Nachweis z. B. mittels AMA-Gütesiegel, AMA-Biosiegel

Fairer Handel³:

- Auf entsprechende Nachweise wird geachtet, z. B. mittels FAIRTRADE

Lebensmittelabfälle:

- Es werden mindestens fünf Maßnahmen zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen umgesetzt (Orientierung bietet die Checkliste von „United against Waste“)

³ Kriterium lt. Leitfaden: „Kaffee und schwarzer Tee stammen aus fairem Handel.“ Diese spielen für Kinder keine Rolle. Trotzdem ist es wünschenswert auch im Kindergarten Produkte aus fairem Handel anzubieten.

3 Gestaltung und Umsetzung einer ausgewogenen Verpflegung

Eine gesundheitsfördernde, bedarfsgerechte Verpflegung zur richtigen Zeit, in ausreichender Menge und einer guten Qualität bereitzustellen, erfordert durchdachte und mit den jeweiligen Verantwortlichen abgestimmte Schritte. Im Folgenden werden diese von der Speiseplanung bis hin zur Speisenausgabe beschrieben. Eine Orientierung, welche Lebensmittelgruppen wie oft im Speiseplan und zur Jause angeboten werden, geben Häufigkeitstabellen.

3.1 Speiseplanung



Eine gute Planung ist die Basis für eine gelingende Verpflegung.

Bei der Speiseplanung geht es darum, das **Angebot an Speisen und Getränken für die jeweiligen Mahlzeiten zusammenzustellen und ggf. die Mahlzeiten aufeinander abzustimmen**. Letzteres ist vor allem dann wichtig, wenn unterschiedliche Partner an der täglichen Verpflegung beteiligt sind. Es ist z. B. durchaus üblich, dass die Jause im Kindergarten/in der Kinderkrippe zubereitet wird und das Mittagessen von einem Verpflegungsbetrieb geliefert wird. Eine gute Abstimmung führt zu einer vielfältigen und gesundheitsfördernden Verpflegung für die Kinder (und ggf. Pädagoginnen, Pädagogen und Betreuungspersonal).

Eine klug durchdachte Speiseplanung bringt auch **ökologische und ökonomische Vorteile** mit sich. Speisereste können minimiert werden, durch längerfristige Liefervereinbarungen und gezielte saisonale Menügestaltung ist es möglich, bei den Lebensmittelkosten zu sparen und z. B. Produkte in Bioqualität zu einem günstigeren Preis zu erhalten. Der vermehrte Einsatz von pflanzlichen Lebensmitteln sowie ein Verzicht auf hochverarbeitete Produkte (*siehe Kapitel 3.1.3 Convenience Produkte*) tragen ebenso zu mehr Nachhaltigkeit bei der Verpflegung bei.



Der Genuss soll bei der Speiseplanung im Vordergrund stehen. Neben dem gesundheitlichen Nutzen ist es wichtig, dass den Kindern das Essen schmeckt, Freude bereitet und sie positive Erlebnisse damit verbinden.

Zum einen mögen Kinder Gewohntes und brauchen z. B. bei neuen, noch unbekannten Lebensmitteln Wiederholungen. Zum anderen ist für die kindliche Geschmacksprägung Vielfalt in Geschmack, Geruch, Konsistenz und Aussehen wichtig. Das eine schließt das andere nicht aus und kann in der Planung berücksichtigt werden, indem z. B. ein Lebensmittel auf unterschiedliche Art zubereitet und angeboten wird [25, 36].

3.1.1 Lebensmittelhäufigkeiten und die optimale Lebensmittelauswahl

Basis der Formulierung der Lebensmittelhäufigkeiten sind **die Österreichischen Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 – 10 Jahren, sowie für 1 – 3 Jahren**. Diesen liegen die DACH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sowie weitere wissenschaftliche Erkenntnisse zu Grunde.

Im Hinblick auf die **praktische Umsetzbarkeit** wurden bei der Formulierung der Lebensmittelhäufigkeiten Erfahrungen, Anregungen und Empfehlungen von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährung, Gemeinschaftsverpflegung und Gesundheitsförderung berücksichtigt.

Für die Verpflegung im Kindergarten bzw. in der Kinderkrippe spielen sowohl die **Zwischenmahlzeiten (Vormittags- und Nachmittagsjause)** als auch das **Mittagessen** eine wichtige Rolle. Die jeweiligen Kriterien dafür sind in den nachstehenden Tabellen zusammengefasst (siehe Tabelle 1 bis Tabelle 6). Werden diese Kriterien bei der Speiseplanung durchwegs berücksichtigt, kann davon ausgegangen werden, dass die Kinder bestmöglich, und nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, mit der notwendigen Energie und wichtigen Nährstoffen versorgt werden.



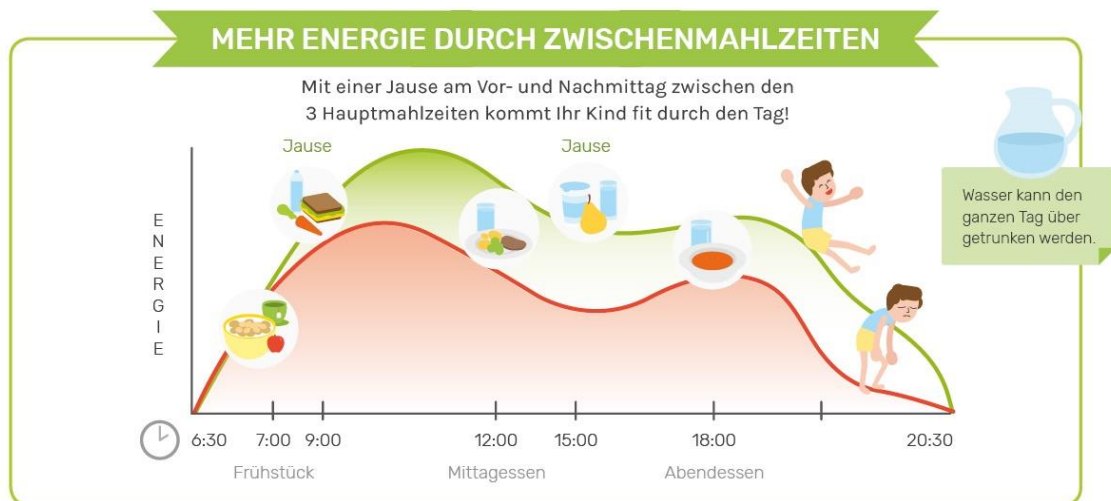
Für die praktische Umsetzung ist es wichtig die **empfohlenen Portionsgrößen für die jeweilige Altersgruppe** zu berücksichtigen. So können die Lebensmittel optimal eingesetzt und Speisereste minimiert werden.

Die **Portionsgrößen** für die jeweiligen Lebensmittelgruppen sind – aufgeschlüsselt nach Alter (1 – 3-Jährige und 4 – 6-Jährige) – im Anhang zu finden.

3.1.1.1 Zwischenmahlzeiten: Vormittags- und Nachmittagsjause

Neben den Hauptmahlzeiten leistet die Zwischenverpflegung einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Energie und Nährstoffen. Vor allem für Kinder sind regelmäßige Mahlzeiten wichtig, da sie – bezogen auf ihr Körpergewicht – mehr Nahrungsenergie benötigen als Jugendliche und Erwachsene. Die Reserven sind aufgrund ihrer geringeren Größe schneller verbraucht. Durch die Regelmäßigkeit und die Häufigkeit von fünf täglichen Mahlzeiten ist eine konstante Energiezufuhr über den Tag gewährleistet. Dies beugt Leistungs- und Konzentrationseinbußen vor (siehe Abbildung 2). Zudem geben Mahlzeiten dem Tagesablauf eine Struktur, die Kindern Sicherheit vermittelt [36].

Abbildung 2 Die Bedeutung von fünf täglichen Mahlzeiten



Quelle: © Richtig essen von Anfang an! www.richtigessenvonanfangen.at

Eine **gesundheitsfördernde Jause** besteht idealerweise aus den vier Bausteinen:

- Getränke: Wasser als idealer Durstlöscher hat immer Vorrang
- Getreide: So oft wie möglich in *Vollkornqualität*
- Gemüse und Obst, Nüsse und Samen: Frisch, bunt und knackig
- Eiweißquelle: ungesüßte Milch und Milchprodukte

Die Praxis zeigt, dass es im Hinblick auf die Bereitstellung der Zwischenmahlzeiten große Unterschiede gibt. Zum Teil werden sowohl Vormittags- als auch Nachmittagsjause vom Kindergarten bzw. von der Kinderkrippe bereitgestellt. In manchen Einrichtungen wird die Jause bzw. werden die Jausen von zu Hause mitgebracht. Dazu kommen Mischformen, z. B. eine Jause wird vor Ort zubereitet, die andere muss mitgebracht werden.

Die nachfolgende Formulierung von Mindestanforderungen für die einzelnen Lebensmittelgruppen nimmt auf diese Tatsache Rücksicht. Die Angaben werden aufgeschlüsselt für „Häufigkeit bei einer Zwischenmahlzeit“ und „Häufigkeit bei zwei Zwischenmahlzeiten“ gemacht. Ausnahme sind die Getränke, da diese wichtiger Bestandteil einer jeden Mahlzeit sind.



Für Krippenkinder gelten grundsätzlich die gleichen Häufigkeiten wie für Kindergartenkinder. Zum Teil unterscheidet sich jedoch die Art der Zubereitung oder Verabreichung. Die Besonderheiten für die kleineren Kinder sind daher in einem eigenen Kapitel zusammengefasst (*siehe Kapitel 3.7.1 Krippenkinder bzw. unter 3-Jährige*).

Die in Tabelle 1 bis Tabelle 5 angegebenen **Häufigkeiten für Zwischenmahlzeiten beziehen sich auf eine Woche (5 Verpflegungstage)**. Bei den Kriterien handelt es sich um Mindestanforderungen, die sich – je nachdem, ob seitens des Kindergartens bzw. der Kinderkrippe pro Tag eine oder zwei Jause(n) angeboten werden – unterscheiden.

Tabelle 1 Zwischenmahlzeiten – Kriterien Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln

Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln	
Häufigkeit bei einer Zwischenmahlzeit (Vormittags- ODER Nachmittagsjause)	Mindestens 4 x in 5 Verpflegungstagen Davon: <ul style="list-style-type: none"> • Mindestens 2 x Vollkornprodukte⁴ • Maximal 1 x Weißmehlprodukte (Weißbrot/-gebäck)
Häufigkeit bei zwei Zwischenmahlzeiten (Vormittags- UND Nachmittagsjause)	Mindestens 8 x in 5 Verpflegungstagen Davon: <ul style="list-style-type: none"> • Mindestens 4 x Vollkornprodukte⁴ • Maximal 2 x Weißmehlprodukte (Weißbrot/-gebäck)
Optimale Lebensmittel- auswahl	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornprodukte und Produkte mit erhöhtem Schrot- und Kornanteil, Nüssen und/oder Samen bevorzugen • Brot- und Gebäcksorten, Müslis und Getreideflocken abwechseln (auch alternative Getreidesorten wählen) • Gedämpfte oder gekochte Kartoffeln stellen eine nahrhafte Alternative zu Getreideprodukten dar Hinweis: Abstimmung mit dem Mittagessen
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornbrot und –gebäck, Roggenbrot, Grahamweckerl, Knäckebrot aus Vollkorn • Sonnenblumenkernbrot, Kürbiskernbrot, Nussbrot • Korngebäck mit Nüssen und/oder Samen, z. B. Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen • Verschiedene Getreideflocken, z. B. Hafer, Dinkel, Roggen, Hirse, Weizen, ungesüßte Müslimischungen, warme Getreidebreis mit etwas Zimt, Nüssen und/oder Früchten • Gedämpfte Kartoffeln oder Ofenkartoffeln mit Schnittlauch-Joghurtsauce, Kartoffelsuppe

⁴ Aufgrund des hohen Ballaststoffanteils kann *Roggenbrot* zur Erfüllung des Kriteriums beitragen.

Tabelle 2 Zwischenmahlzeiten – Kriterien Gemüse und Obst, Nüsse und Samen

Gemüse und Obst, Nüsse und Samen	
Häufigkeit bei einer Zwischenmahlzeit (Vormittags- ODER Nachmittagsjause)	Gemüse und/oder Obst: Mindestens 5 x in 5 Verpflegungstagen (= bei jeder Jause) Davon: <ul style="list-style-type: none"> • Mindestens 3 x Gemüse Nüsse und Samen: Mindestens 1 x in 5 Verpflegungstagen
Häufigkeit bei zwei Zwischenmahlzeiten (Vormittags- UND Nachmittagsjause)	Gemüse und/oder Obst: Mindestens 10 x in 5 Verpflegungstagen (= bei jeder Jause) Davon: <ul style="list-style-type: none"> • Mindestens 6 x Gemüse Nüsse und Samen: Mindestens 2 x in 5 Verpflegungstagen
Optimale Lebensmittel- auswahl	<ul style="list-style-type: none"> • Frisches Obst und Gemüse <i>ohne Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln</i> • auf Abwechslung und Vielfalt achten, Wahlmöglichkeiten anbieten: verschiedene Sorten, bunte Auswahl • Trockenfrüchte sind keine Alternative zu frischem Obst, können aber gelegentlich zusätzlich angeboten werden • Nüsse und Samen ohne Zugabe von Fett, Salz, Zucker und/oder Süßungsmitteln
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgeschnittenes Gemüse, z. B. Gurken, Kohlrabi, Paprika, Tomaten und Obst, z. B. Äpfel, Birnen • Gemüse als Brotbelag, z. B. Tomatenbrot, Radieschenbrot, Paprikabrot • Gemüse und Hülsenfrüchte als Teil von Aufstrichen, z. B. Karotten-, Rote Rüben-, Tomatenaufstrich, Hummus, Bohnenaufstrich • Gedämpftes Gemüse, z. B. Karotten- und Kohlrabisticks • Gemüse-Obst-Käse Türmchen/Spießchen, Obstsalat • "Naschobst", z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Weintrauben, als Garnierung von Müsli und/oder Naturjoghurt bzw. Joghurt-Topfencremes • Walnüsse, Mandeln, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne zum Knabbern, als Teil von Müslis oder Brot-/Gebäckbestreu, z. B. Leinsamen, Sesam

Tabelle 3 Zwischenmahlzeiten – Kriterien Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte	
Häufigkeit bei einer Zwischenmahlzeit (Vormittags- ODER Nachmittagsjause)	Mindestens 4 x in 5 Verpflegungstagen
Häufigkeit bei zwei Zwischenmahlzeiten (Vormittags- UND Nachmittagsjause)	Mindestens 8 x in 5 Verpflegungstagen
Optimale Lebensmittel- auswahl	<ul style="list-style-type: none"> • Milch, Buttermilch, Joghurt <i>ohne Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln</i> • Topfen-, Hütten-, Frischkäse • Käse mit maximal 45 % F.i.T.
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> • Milch, Buttermilch, Acidophilusmilch • Naturjoghurt oder Joghurt-Topfencreme mit frischen Früchten oder püriertem Obst • Milchmixgetränke mit Obst und/oder Gemüse • Müslis oder warme Milch-Getreidebreis, z. B. Porridge • Aufstriche auf Topfenbasis, z. B. Kräuter-, Tomaten-, Kürbiskernaufstrich • Joghurt-Dip mit frischen Kräutern für Gemüsesticks • Käse mit Gemüse als Brotbelag oder Käse-Gemüse-Obst-Türmchen, z. B. mit Mozzarella, Edamer

Tabelle 4 Zwischenmahlzeiten – Kriterien Sonstige Lebensmittel

Sonstige Lebensmittel	
Fleisch und Wurstwaren	<p>So selten wie möglich!</p> <p>Bei einer Zwischenmahlzeit (Vormittags- ODER Nachmittagsjause): Maximal 1 x in 5 Verpflegungstagen</p> <p>Bei zwei Zwischenmahlzeiten (Vormittags- UND Nachmittagsjause): Maximal 2 x in 5 Verpflegungstagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es werden ausschließlich Sorten mit einem maximalen Fettgehalt von 20 % angeboten, z. B. magere Schinken
Süße Brotaufstriche und Mehlspeisen	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine „süße Jause“, z. B. Marmeladen- oder Honigbrot, Mehlspeisen, weitestgehend verzichten • In Ausnahmefällen, z. B. Geburtstag, können Kuchen, Kekse etc. angeboten werden – am besten als Ergänzung (Nachspeise) zur Jause • Werden Kuchen und Co angeboten, „gesündere“ Varianten bevorzugen, z. B. Obstkuchen, Joghurt-Topfentorte mit frischen Früchten, Hafer-/Müslikekse, Zucchini-kuchen
Streichfette	<ul style="list-style-type: none"> • Butter, Margarine etc. werden sparsam angeboten

Tabelle 5 Zwischenmahlzeiten – Kriterien Getränke

Getränke	
Häufigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser wird zu jeder Zwischenmahlzeit angeboten
Optimale Auswahl	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser ist der ideale Durstlöcher und jederzeit verfügbar
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser (Trinkwasser, Mineralwasser) • mit Obst und/oder Gemüse versetztes Wasser, z. B. mit Apfelspalten, Beeren, Gurkenscheiben, Zitrusfrüchten (auf Bio-Qualität bzw. unbehandelte Schale achten) • nicht aromatisierte Früchtetees <i>ohne Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln</i> • Ab und zu sind 100 %ige <i>Frucht- und/oder Gemüsesäfte</i>, die mit Wasser verdünnt sind, akzeptabel Mischverhältnis: 1 Teil Saft + 3 Teile Wasser

Nicht geeignet als Kindergartenjause

- Mit Zucker und/oder Süßungsmitteln gesüßte Getränke, z. B. verdünnte Sirupe, Limonaden, *Fruchtnektare*
- Zucker- und/oder fettreiche Mehlspeisen, z. B. Donuts, Gebäck aus Plunder- und Blätterteig
- Zucker- und fettreiche Aufstriche, z. B. Nuss-Nougatcreme
- Fett- und/oder salzreiche Knabbereien, z. B. Chips, Erdnussflocken & Co
- Süßigkeiten, z. B. Schokolade, Gummibärchen, Müsliriegel *mit Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln*, Milchcremeschnitten

Zudem ist auf Lebensmittel zu achten, die generell nicht für die Verpflegung von Kindern bis 6 Jahren geeignet sind, und somit auch nicht angeboten werden

- Koffein- oder teehaltige Getränke, z. B. Grüntee, Schwarztee, Eistee, Cola-Getränke, Energydrinks
- Speisen, die Alkohol oder Alkoholaromen enthalten
- Rohe tierische Lebensmittel sowie Produkte daraus sind für Kinder unter 5 Jahren nicht geeignet

Exkurs: Von zu Hause mitgebrachte Jausen

Werden die Zwischenmahlzeiten nicht ausschließlich oder gar nicht im Kindergarten bzw. in der Kinderkrippe zubereitet, sondern von zu Hause mitgebracht, empfiehlt es sich, die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten so früh wie möglich über Einstellung und Werte der Einrichtung in Bezug auf die Verpflegung zu informieren.

Dazu ist es sinnvoll zu kommunizieren, wie eine ideale und bedarfsgerechte Zwischenmahlzeit für Kinder aufgebaut ist (siehe Bausteine einer idealen Jause oder REVAN Factsheet „Frühstück und Jause“). Auch können die Mindestanforderungen im Wochenverlauf (siehe Tabelle 1 bis Tabelle 5) den Eltern als gute Orientierung dienen.

Möglichkeiten, die Eltern gleich von Beginn an zum Thema Verpflegung zu sensibilisieren:

- Das Verpflegungskonzept (*siehe Kapitel 4.2*) den Anmeldeformularen beilegen
- Im Rahmen eines „Elternbriefes“ vor oder spätestens beim Eintritt des Kindes in die Krippe bzw. in den Kindergarten
- Regelmäßig das Thema „auffrischen“, z. B. bei Elternabenden, als Infoblatt an gut sichtbarer Stelle, wenn vorhanden über die Webseite etc.
- Grenzen setzen: Eltern auch darüber informieren, welche Lebensmittel nicht als Jause geeignet sind und daher nicht in den Kindergarten mitgebracht werden sollen.

3.1.1.2 Mittagessen

Das Mittagessen zählt zu den Hauptmahlzeiten und beinhaltet idealerweise Gemüse (und/oder Obst), Getreideprodukte oder Kartoffeln sowie hochwertiges Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Ei, Fisch oder Fleisch [3].

In der Gemeinschaftsverpflegung wird die Mittagsmahlzeit i. d. R. in Form von 2 Gängen angeboten: Suppe/Vorspeise + Hauptspeise oder Hauptspeise + Nachspeise. Es macht Sinn, und wird daher für die Praxis auch empfohlen, die beiden Varianten abzuwechseln, da mehr Vielfalt möglich ist und den Kindern ein breiteres Spektrum an Lebensmitteln zu Gute kommt.

Bei den **Mindestanforderungen für die Mittagsverpflegung im Kindergarten** handelt es sich um eine **Empfehlung der Nationalen Ernährungscommission**, die 2017 verabschiedet wurde. Die Häufigkeiten beziehen sich auf 4 Wochen (20 Verpflegungstage). Details siehe Tabelle 6.

Tabelle 6 Österreichische Empfehlung für das Mittagessen im Kindergarten

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit in 20 Verpflegungstagen	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/ Mahlzeitengestaltung
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	mindestens 18 x davon: mindestens 4 x mit mindestens 25 % <i>Vollkorn</i> anteil und: selten (maximal 4 x) Halbfertig- und Fertigprodukte aus Kartoffeln	Getreidelaibchen, Aufläufe, Nudelgerichte Petersilkkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat, Ofenkartoffeln Grünkern, Bulgur, Hirse, Rollgerste, Buchweizen Polenta, Cous Cous, Parboiled Reis <i>Vollkorn</i> teigwaren, Naturreis, Dinkelreis, <i>Vollkorn-</i> <i>brot</i> /Brot mit Schrotanteil/ <i>Roggenbrot</i> , Getreideflo- cken wie etwa Kartoffelpüree, Kroketten, Pommes frites, Wedges	Achten Sie auf fettarme Zubereitungs- arten (Kochen oder im Ofen garen, zu Aufläufen verarbeiten)! Kartoffeln bevorzugt frisch zubereitet Bevorzugt <i>Vollkorn</i> produkte/ alternative Getreidesorten verwenden. Achten Sie auf Vielfalt!
Gemüse⁵ und/oder Salate	mindestens 20 x davon: mindestens 8 x Rohkost bzw. Salat	Beilagengemüse, gefülltes Gemüse, Sugo, Gemüselasagne, Gemüselaibchen, Aufläufe, Eintöpfe, Wokgemüse, Gemüsesuppe stückig oder püriert, Saucen Rohkost als Beilage oder zum Knabbern Salate aus verschiedenen Gemüsesorten (Gurken, Tomaten, Kraut, Karotten, Fisolen, gemischt...)	Achten Sie bei Gemüse auf nährstoff- schonende und fettarme Zuberei- tungsarten (Dampfgaren, Dünsten).

⁵ Tiefkühlgemüse muss vor dem Verzehr ausreichend erhitzt werden. (AGES 2018)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit in 20 Verpflegungstagen	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/ Mahlzeitengestaltung
Hülsenfrüchte	mindestens 4 x	Erbsenreis, Eintöpfe, Linsensuppe, Salate aus verschiedenen Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Kichererbsen) Currys, Chili con Carne Aufstriche	Suppen und Saucen können mit pürierten Linsen anstelle von Mehl gebunden werden.
Obst ⁶	mindestens 4 x	Obst im Ganzen, Obstsalat, Fruchtmus, Fruchtsauce, Kompott	Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung, z. B. bei Kompotten, Fruchtmus.
Süße Hauptgerichte	maximal 4 x (maximal 1 x pro Woche) <u>Süßspeisen</u> enthalten immer: Milch- und/oder Milchprodukte und/oder Obst und/oder Gemüse	Obstknödel, Kaiserschmarrn mit Obströster, Milchreis, Grießschmarrn, Topfen-Hirse Auflauf	Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung und auf die Verwendung von Vollkornprodukten.
Nachspeisen	Bevorzugt Desserts auf Basis von Milch- und/oder Milchprodukten und/oder Obst und Gemüse davon: maximal 4 x Feinbackwaren, z. B. Plundergebäck, Blätterteig	Frucht(butter)milch, Topfencreme, Joghurt, Pudding, Obstkuchen, Gemüsekuchen (Kürbis, Zucchini, Karotten)	Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung und zuckerarme Produkte. Bevorzugen Sie fettarme Teige, z. B. Germteig, Strudelteig, Biskuitteig.

⁶ Tiefkühlbeeren müssen vor dem Verzehr intensiv und vollständig durcherhitzt werden. (BfR, 2015)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit in 20 Verpflegungstagen	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/ Mahlzeitengestaltung
Milch und Milchprodukte	mindestens 8 x	Topfenlaibchen, Aufläufe, Suppen, Saucen, Dips und Desserts (siehe Nachspeisen) auf Basis von Milchprodukten	Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung. Sehr fettreiche Produkte, z. B. Schlagobers, Mascarpone, Creme fraiche, durch weniger fettreiche ersetzen.
Fleisch und Fleischprodukte	maximal 10 x⁷ davon: mindestens 5 x Gerichte mit geringem Anteil an Fleisch/Fleischprodukten	Champignonschnitzel, Krautfleisch, Faschierte Laibchen, Braten Schinkenfleckerl, Reisfleisch, Tirolerknödel, Eintöpfe, z. B. Ragout, Chili con Carne, Curry)	Bevorzugen Sie auf fettarme Zubereitungsarten, z. B. Schmoren, Kochen, Braten, Dünsten.
Fisch	mindestens 2 x	Fischfilet, Fischpfanne, Fischlaibchen, Fischbällchen, Heringssalat Bevorzugen Sie fettreichen Seefisch ⁸ wie Makrele, Lachs, und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie z. B. Saibling, Forelle	Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten, z. B. Dünsten, Dampfgaren. Achten Sie auf nachhaltige Fangmethoden. www.wwf.at/fischratgeber
Fette und Öle	bevorzugt pflanzliche Öle	Pflanzliche Öle (Rapsöl, Leinöl ⁹ , Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Leinöl,...) abwechselnd verwenden. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz sparsam verwenden.	Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden, z. B. Dünsten, Braten im Rohr, Grillen statt Frittieren oder Panieren. Bevorzugen Sie Rapsöl als Standardöl.

⁷ Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Eier sind alternative Proteinquellen.

⁸ Rapsöl und Leinöl tragen neben Fisch zur Versorgung mit Omega 3-Fettsäuren bei.

⁹ Kürbiskern- und Leinöl sollen nur kalt verwendet werden.

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit in 20 Verpflegungstagen	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/ Mahlzeitengestaltung
Paniertes und Frittiertes	maximal 2 x		
Nüsse, Samen und Kerne	mindestens 4 x	Als Ergänzung zu Salaten, in Brot und Backwaren, in Desserts und Süßspeisen	
Getränke	Leitungswasser und/oder Mineral- wasser sind jederzeit verfügbar.		Verzichten Sie auf koffeinhaltige Tees (Grün- und Schwarztee)

Anmerkung zur Lebensmittelgruppe Fleisch und Fleischwaren der NEK Empfehlung für das Mittagessen im Kindergarten: Im Sinne einer gesundheitsfördernden und klimaschonenden Verpflegung wird empfohlen, die **Angebote schrittweise auf maximal 8 Portionen in 20 Verpflegungstagen zu reduzieren**. Das entspricht 2 x in 5 Verpflegungstagen (= 2 x pro Woche).

Zusätzlich zu den Mindestanforderungen an die Lebensmittelhäufigkeiten, die in Tabelle 6 angeführt sind, sind bei der Speiseplanung folgende Kriterien zu berücksichtigen:

Allgemeine Kriterien für die Speiseplanung

- Die Anzahl der Esserinnen und Esser ist bekannt
 - Ein Stichtag für die Bekanntgabe der benötigten Essensportionen ist definiert.
 - Planbare Essensabmeldungen werden zeitgerecht kommuniziert, z. B. Ausflüge
 - Nicht planbare Essensabmeldungen werden soweit möglich berücksichtigt, z. B. Krankheit
- Wünsche und Anregungen der Kinder werden soweit möglich berücksichtigt.
- Spezielle Ernährungsbedürfnisse werden soweit möglich berücksichtigt, z. B. Allergien, Unverträglichkeiten. Ggf. wird in Zusammenarbeit mit den Eltern eine Lösung gefunden.
- Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte werden soweit wie möglich berücksichtigt, z. B. im Rahmen von Themenschwerpunkten.

Kriterien für die Planung des Mittagessens

- Die Lebensmittelhäufigkeiten und die optimale Lebensmittelqualität (siehe Tabelle 6 NEK Empfehlung Mittagessen im Kindergarten,) werden erfüllt.
- Der Menüzyklus beträgt mindestens 4 Wochen.
Das bedeutet, dass sich die Speisen innerhalb von 4 Wochen nicht wiederholen.
Gleiche Komponenten, z. B. *Vollkornnudeln*, können sich wiederholen, sind jedoch anders zubereitet und kombiniert.
- Das Mittagessen wird in 2 Gängen angeboten:
Suppe/Vorspeise + Hauptspeise oder Hauptspeise + Nachspeise
- Bestimmte Speisenkomponenten nicht immer am selben Wochentag anbieten, z. B. Fisch nicht immer nur freitags oder süße Hauptspeisen immer mittwochs
So profitieren auch Kinder von einem vielfältigen Speiseplan, die zwar nicht täglich, jedoch an fixen Tagen im Kindergarten essen.
- Süße Hauptspeisen werden immer mit Gemüse(creme)suppe oder Gemüse als Vorspeise kombiniert
- Auf Nachfrage ist täglich ein ovo-lacto-vegetarisches Angebot zur Verfügung.
Auch für eine vegetarische Menülinie gilt maximal eine süße Hauptspeise pro Woche.

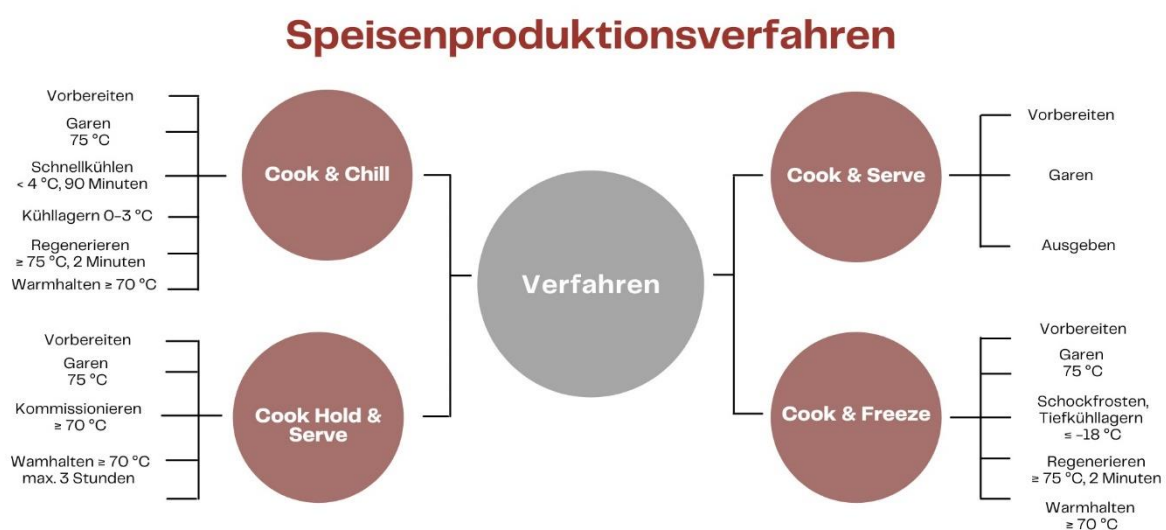
3.1.2 Verpflegungssysteme

Für die Bereitstellung eines warmen Mittagessens stehen verschiedene Verpflegungssysteme (Speisenproduktionsverfahren) zur Verfügung:

- Frisch-, Mischküche (Cook, Hold & Serve)
- Warmverpflegung (Cook & Hold)
- Kühlkost (Cook & Chill)
- Tiefkühlkost (Cook & Freeze)

In der Praxis sind auch Mischformen der o. g. Systeme gängig, z. B. wenn Speisen gekühlt („Cook & Chill“) von einem externen Anbieter geliefert werden und der Salat vor Ort frisch zubereitet wird. Je nach Verpflegungssystem werden unterschiedliche Anforderungen an die Küche (und deren Ausstattung) gestellt. Während eine Produktionsküche Voraussetzung für „Cook, Hold & Serve“ ist, reicht bei „Cook & Hold“ eine Ausgabeküche, die z. B. mit deutlich weniger Platz, Küchengeräten etc. auskommt. Die Systeme „Cook & Chill“ und „Cook & Freeze“ benötigen eine Aufbereitungsküche, die mit geeigneten Geräten für das Regenerieren (Erwärmen mit Endgaren) der Speisen sowie entsprechenden (Tief)kühl-lagern ausgestattet sind [37]. Abbildung 3 zeigt die unterschiedlichen Produktionsschritte der jeweiligen Verfahren.

Abbildung 3 Verpflegungssysteme für das Mittagessen



Quelle: Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), nach [38, 39]

Jedes System hat Vor- und Nachteile. Für welches Verpflegungssystem sich eine Kinderkrippe/ein Kindergarten entscheidet, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, die zum einen die jeweilige Einrichtung selbst bzw. den Träger betreffen (z. B. räumliche Gegebenheiten, Personal, finanzielle Ressourcen, Anzahl der Esserinnen und Esser) und zum anderen die Marktsituation (z. B. mögliche externe Partner/Betriebe, die die Verpflegung bereitstellen können) [37].

Die Entscheidung für ein Verpflegungssystem

obliegt grundsätzlich dem Träger/Erhalter der Kinderkrippe/des Kindergartens.

Vor allem bei Neubauten sowie Umbauten, die die Küche, Lagerräume und den Speiseraum betreffen, soll in jedem Fall **gemeinschaftlich und informiert** (unter Einbezug von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Küchenplanung, Gemeinschaftsverpflegung, Architektur etc.) entschieden werden [37].

Eine Planungshilfe mit Kostenkalkulation sowie weiteren Hinweisen bietet das „Handbuch Mittagsverpflegung“ (siehe Kapitel 6 Nützliche Links und weiterführende Informationen).







Abschließend sei erwähnt, dass grundsätzlich mit allen Verpflegungssystemen eine qualitätsvolle Ernährung möglich ist. Voraussetzung dafür ist, dass auch alle vor- und nachgeschalteten Prozesse (angefangen bei der Speiseplanung bis hin zur Ausgabe) optimiert sind [40].

3.1.3 Convenience Produkte

Die Verwendung von Convenience Produkten hat im privaten Haushalt, aber vor allem in der Gemeinschaftsverpflegung, eine große Bedeutung. Es handelt sich um vorbearbeitete, meist industriell hergestellte Lebensmittel, durch dessen Einsatz sich die Arbeitszeit verkürzen lässt und Personal eingespart werden kann. Auf Convenience Produkte wird auch zurückgegriffen, wenn die entsprechende Küchenausstattung für die Zubereitung einer bestimmten Speise nicht vorhanden ist [41].

Convenience Produkte werden je nach Verarbeitungsgrad in verschiedene Stufen eingeteilt (siehe Abbildung 4).

Abbildung 4 Convenience-Stufen

		Convenience-Stufen	
		GRAD DER VERARBEITUNG	BEISPIELE
0	GRUNDSTUFE	0%	FRISCHES OBST UND GEMÜSE, KARTOFFELN, FLEISCH UND FISCH UNVERARBEITET 
1	KÜCHENFERTIG	15%	GEWASCHENES UND GEPUTZTES GEMÜSE 
2	GARFERTIG	30%	TIEFKÜHLGEMÜSE, FISCHFILETS, TEIGWAREN, GEWÜRZTES UND PANIERTES 
3	MISCHFERTIG	50%	SALATDRESSING, KARTOFFELPÜREE, INSTANTSUPPEN 
4	REGENERIERFERTIG	85%	FERTIGGERICHTE EINZELNE KOMPONENTEN ODER FERTIGE MENÜS 
5	VERZEHRFERTIG	100%	FERTIGE KALTE SOSSEN, FERTIGSALATE, POMMES, FRITES, OBSTKONSERVEN 

Quelle: Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), nach [41]

Es spricht nichts gegen die Verwendung wenig verarbeiteter Lebensmittel, z. B. Teigwaren, tiefgekühltes Obst und Gemüse. Mit zunehmendem Convenience Grad enthalten die Produkte jedoch meist auch einen hohen Gehalt an Salz, Zucker und Fett, was für die Verpflegung von Kindern nicht wünschenswert ist und bei der Auswahl jedenfalls berücksichtigt werden muss [41].

Kriterien zur Verwendung von Convenience Produkten

- Möglichst nur wenig verarbeitete Produkte (Stufe 1 und 2) wählen
- Bei höher verarbeiteten Produkten (Stufe 3 und 4) auf einen geringen Gehalt an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz achten
- Höher verarbeitete Produkte immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln kombinieren, um die Qualität der Mahlzeit zu erhöhen, z. B. regenerierfertige Karfiol-Karotten-Laibchen mit Petersilienkartoffeln und selbst gemachter Schnittlauchjoghurt-Sauce

3.1.4 Der Speiseplan

Der Speiseplan ist DIE Informationsquelle für Esserinnen und Esser bzw. für das Kindergartenpersonal und die Eltern. Er gibt Auskunft über die angebotenen Gerichte der Woche und informiert ggf. über die deklarationspflichtigen Allergene gemäß der Allergeninformationsverordnung.

Je übersichtlicher und ansprechender der Speiseplan gestaltet ist, und je mehr Informationen er enthält, z. B. indem die verwendeten Gemüsesorten weitestgehend benannt werden etc., umso besser informiert fühlen sich Kindergartenpersonal und Eltern, was sich wiederum in höherer Zufriedenheit mit der angebotenen Verpflegung auswirken kann [42].

Kriterien zur Gestaltung des Speiseplans

- Der Speiseplan wird vorab (ca. 1 Woche im Voraus) kommuniziert, z. B. als Aushang, online
- Der aktuelle Speiseplan ist gut sichtbar ausgehängt oder wird online zur Verfügung gestellt
- Der Speiseplan ist altersgerecht gestaltet, z. B. mit Bildern
- Die Gerichte werden eindeutig benannt, z. B. bei Verwendung von Fantasienamen oder Bezeichnungen wie „nach Jägerart“ werden die verwendeten Hauptzutaten angeführt
- Bei Fleisch und Wurstwaren, sowie Fisch wird die Tierart benannt

Hinweis: Die Formulierung der Kriterien der *Kapitel 3.1 Speiseplanung* sowie *3.3 Zubereitung von Speisen* berücksichtigen neben den nationalen Ernährungsempfehlungen für Kinder (1 – 3 Jahre und 4 – 6 Jahre) auch bundesländerspezifische Empfehlungen und Leitlinien aus dem Bereich Gemeinschaftsverpflegung, sowie den Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). In *Kapitel 6 Nützliche Links und weiterführende Informationen* sind alle österreichweit verfügbaren Empfehlungen und Leitlinien zur Gemeinschaftsverpflegung (für Kindergärten bzw. Kinderkrippen) angeführt.

3.2 Einkauf

Die Qualität der eingekauften Lebensmittel hat entscheidenden Einfluss auf das Gericht, das den Kindern schlussendlich serviert wird. Die bereits besprochenen Qualitätsansprüche, z. B. im Hinblick auf die Verwendung von Convenience Produkten, wurden im vorangehenden Kapitel behandelt.

Kriterien, die nachhaltige Aspekte berücksichtigen, sind im *Kapitel 2.3 Nachhaltigkeit* beschrieben.

3.3 Zubereitung von Speisen

Die Zubereitung beeinflusst sowohl die ernährungsphysiologische Qualität als auch den Geschmack von Speisen. Die folgenden Aspekte, die bei der Zubereitung zu beachten sind, gelten für die Herstellung kalter als auch warmer Mahlzeiten und richten sich an Kinder jeden Alters. Besonderheiten, die für Krippenkinder (1 – 3 Jahre) zusätzlich berücksichtigt werden sollen, sind in *Kapitel 3.7.1 Krippenkinder bzw. unter 3-Jährige* zusammengefasst.

Kriterien für die Zubereitung von Speisen

- Die Zubereitung erfolgt auf Basis von Rezepten mit Zubereitungshinweisen. Dies sichert eine gleichbleibende Qualität und ist Basis von Nährwertberechnungen.
- Zucker und Süßungsmittel werden sparsam verwendet, z. B. bei Kompotten, Fruchtmus
- Jodiertes Speisesalz wird verwendet. Die Gerichte werden sparsam gesalzen.
- Verschiedene Kräuter, bevorzugt frisch oder tiefgekühlt, werden zum Würzen verwendet
- Bewusster Einsatz von Fett:
 - Fettarme Zubereitungsarten, z. B. Dämpfen, Dünsten, Kochen werden bevorzugt
 - Fettreiche Milchprodukte, z. B. Schlagobers, Crème fraîche, Sauerrahm, fettreiche Käsesorten werden sparsam eingesetzt
 - Auf eine gute Fettqualität wird geachtet:
 - Pflanzliche Öle werden abgewechselt, z. B. Raps-, Lein-, Sonnenblumen-, Oliven-, Kürbiskernöl.
 - Rapsöl wird als Standardöl für die warme Küche verwendet.

- Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett werden bevorzugt
- Streich-, Back- und Bratfette, wie Butter, Margarine oder Schmalz, werden sparsam verwendet.
- Mehl in *Vollkorn*qualität wird eingesetzt, z. B. anteilmäßig in Kuchen, Spätzle, Pizzateig, Palatschinken etc.
- Sprossen, Tiefkühlbeeren und Tiefkühlgemüse werden vor dem Verzehr vollständig durcherhitzt, um mögliche Infektionen zu vermeiden
- Bei Trockenfrüchten werden ungeschwefelte Früchte bevorzugt, da empfindliche Personen, wie Kinder, sensibel auf Schwefel reagieren können
- Alkohol oder Alkoholaroma werden nicht verwendet
- Nährstoffschonende Garmethoden, z. B. Dampfgaren, werden bevorzugt
- Garzeiten sind optimiert: so lange wie nötig, aber so kurz wie möglich
- Küchengeräte werden energiebewusst eingesetzt, z. B. nicht unnötig länger eingeschaltet als sie verwendet werden etc.
- Die hygienerechtlichen Bestimmungen sowie lebensmittelrechtlichen Anforderungen, z. B. Warmhaltezeiten, -temperatur, Lagertemperatur von kalten Speisen, werden eingehalten. *Weitere Hinweise siehe Kapitel 6 Nützliche Links und weiterführende Informationen*

3.4 Speisenausgabe

Die Speisenausgabe erfolgt i. d. R. durch die Betreuerinnen und Betreuer, sowie ggf. eigens angestelltes Küchenpersonal, in Zusammenarbeit mit einer oder mehreren pädagogischen Fachkraft bzw. -kräften. Letztere sind v. a für die Gestaltung der Essenssituation mit den Kindern zuständig.

Auf eine gute zeitliche Planung ist unbedingt zu achten. Somit können z. B. Warmhaltezeiten von Speisen minimiert werden, was sich – neben den verwendeten Lebensmitteln und deren Zubereitung – positiv auf die ernährungsphysiologische und sensorische Qualität auswirkt. Essen mehrere Kinder „in Schichten“, d. h. nacheinander bzw. zu unterschiedlichen Zeiten, muss beim Regenerieren z. B. darauf geachtet werden, nicht alle Speisen gleichzeitig, sondern etappenweise, zu regenerieren [42].

Geruch & Aussehen von Speisen haben Einfluss auf die Akzeptanz

Der erste Eindruck zum Essen ist oft schon der **Geruch**, der z. B. beim Öffnen der angelieferten Speisenbehälter entweicht. Es gibt Lebensmittel und Gerichte, die intensivere Gerüche freisetzen und die v. a. von Kindern als nicht so angenehm empfunden werden, wie z. B. Fisch, Krautfleckerl etc.

- Je nach Anlage der Räumlichkeiten, kann leicht Abhilfe geschaffen werden, indem vor Essensbeginn nochmals kurz gelüftet wird.
- Beim Tischgespräch kann thematisiert werden, dass einige Lebensmittel einen intensiveren (ggf. nicht so angenehmen) Geruch haben, aber trotzdem gut schmecken.

Ebenso wichtig für die Akzeptanz ist das **Aussehen**, d. h., dass die Speisen ansprechend angerichtet sind, die Komponenten – je nach Gericht – ggf. getrennt, auf geeigneten Vorlegetellern bzw. Schüsseln präsentiert sind. Somit können **Kinder selbst bestimmen, was und wieviel sie sich nehmen.**

3.5 Rahmenbedingungen rund um die Essenssituation

In Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen bieten sich viele Möglichkeiten der Gesundheitsbildung. In diesem Zusammenhang sind die Mahlzeiten zu nennen, die nicht als lästige Zusatzaufgabe empfunden werden sollten, sondern als Chance, den Kindern den wichtigen Stellenwert von Essen und Trinken vermitteln zu können [43].

„Essen ist ein komplexes Lernfeld, das keinen Kompetenz- und Bildungsbereich unberücksichtigt lässt und sich für weitere, bereichsübergreifende vernetzte Lernerfahrungen eignet.“ [36]

Ess- und Ernährungsbildung in der Kinderkrippe/im Kindergarten

Neben gesundheitlichen Aspekten, die Kindern im Rahmen von Mahlzeiten positiv vermittelt werden können, bietet sich die Esssituation auch an, andere Kompetenzen zu fördern:

- Stärkung des sozialen Miteinanders, z. B. Essen in Tischgemeinschaften etc.
- Förderung und Ausbau der sprachlichen Kompetenz, z. B. in dem über Lebensmittel gesprochen wird, der Geschmack beschrieben wird etc.
- Förderung von Selbstständigkeit und motorische Fertigkeiten, z. B. indem sich Kinder selbst bedienen dürfen, mit geeignetem Besteck essen etc.
- Kennenlernen von Tischmanieren und Tischkultur, sowie anderen Ritualen, die eingehalten werden, z. B. Hände waschen vor dem Essen, gemeinsamer Tischspruch vor Beginn der Mahlzeit
- Stärkung des Verantwortungsbewusstseins für sich und andere Personen, z. B. durch Einbeziehen der Kinder in die Vor- und Nachbereitung, wie Tische decken und dekorieren, nach dem Essen abräumen etc. [43]

O. g. Punkte betreffen grundsätzlich alle Kinder, jedoch mit altersbedingten Einschränkungen für kleine Kinder, die z. B. noch nicht selbstständig essen können und Assistenz benötigen.

Für alle Kinder ist das **Beisein von Erwachsenen, die positiv und unterstützend** an der Mahlzeit teilnehmen, wichtig (*siehe Kapitel 3.5.3 Vorbildwirkung von Erwachsenen*).

3.5.1 Zeit zum Essen

Festgelegte Essenszeiten geben dem Tag Struktur und vermitteln den Kindern Sicherheit [36]. Zwischen den Mahlzeiten können 2 bis 3 Stunden liegen. Während Wasser zum Trinken immer verfügbar sein soll, ist ein kontinuierliches Essensangebot nicht empfehlenswert, z. B. aufgeschnittenes Obst und Gemüse, das auf einem Teller immer im Gruppenraum aufgestellt ist. Ständiges Snacken kann sich nachteilig auf die Zähne auswirken und außerdem besteht die Gefahr, dass Kinder über ihren Hunger hinaus essen, anstatt auf das eigene Hunger- und Sättigungsgefühl zu achten.

Für das Essen selbst soll den Kindern genügend Zeit gegeben werden. Je nach Entwicklungsstand müssen bestimmte „Handgriffe“ und Fertigkeiten geübt werden. Das erfordert eine ruhige und positiv bestärkende Begleitung durch Erwachsene [43].



Zur Orientierung... für die Mittagsmahlzeit mindestens 45 Minuten einplanen, für Zwischenmahlzeiten ca. 30 Minuten.

3.5.2 Raum zum Essen

Idealerweise gibt es in der Kinderkrippe bzw. im Kindergarten eigene Räumlichkeiten zum Essen. Dort können Kinder ohne Ablenkung von Spiel- und Bastelsachen in gemütlicher Atmosphäre ihr Essen genießen [43]. Nicht überall gibt es einen eigenen Speisesaal, das Essen in den Gruppenräumen, v. a. bei Zwischenmahlzeiten, ist durchaus üblich. In diesem Fall sollten angefangene Spiele beendet, und die Spielsachen aus dem Blickfeld der Kinder geräumt werden.

Wichtig ist in jedem Fall, eine freundliche und angenehme Essatmosphäre zu schaffen:

- Heller Raum, gute Beleuchtungsmöglichkeiten
- Freundliche Farben, ansprechende Dekoration
- Kindgerechte Möblierung, ergonomische Sitzgelegenheiten (auch für das Personal)
- Gute Belüftungsmöglichkeiten [36]

Lärmschutz

Wo viele Leute zusammenkommen, kann es laut werden. Filzgleiter an den Stühlen und Tischen, Raumteiler, eine Lärmschutzdecke etc. helfen den Lärmpegel zu senken und unterstützen somit eine angenehme Essatmosphäre.

Altersgerechtes Geschirr

Auf die Verwendung von kindgerechtem (Ess)Geschirr und Besteck ist unbedingt zu achten. Die Förderung der Selbstständigkeit kann nur dann gelingen, wenn es die Gegeben-

heiten zulassen, z. B. das selbstständige Einschenken von Wasser aus einem kindgerechten Krug, oder Einfassen einer Speise aus einer (nicht zu großen) Schüssel, in die das Kind hineinsehen und auch –gelangen kann [36].



Sich die Welt aus Kinderaugen (und Kindergröße) vorzustellen, hilft bei der Auswahl von geeignetem Geschirr.

3.5.3 Vorbildwirkung von Erwachsenen

Kinder bis 6 Jahre orientieren sich in ihrem (Ernährungs)Verhalten und somit bei der Auswahl von dem was gegessen wird, stark an ihren Vorbildern und nahen Bezugspersonen. Dazu zählen neben Eltern, (älteren) Geschwistern und anderen Familienmitgliedern auch die **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kinderkrippe bzw. des Kindergartens**.

Kindern ein gutes Vorbild sein

Essen und Trinken als sehr persönliches Thema beinhaltet natürlich auch individuelle Vorlieben und Abneigungen, sowie Haltungsweisen zu unterschiedlichen Aspekten der Ernährung, die z. B. sozial, ökologisch, ethisch, kulturell, religiös etc. geprägt sein können.

Im Rahmen der Aufgaben des Kindergarten- und Kinderkrippenpersonals ist es unbedingt erforderlich das Thema Verpflegung professionell zu behandeln, d. h.:

- eine wertfreie, neutrale Position einzunehmen
- aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen zu berücksichtigen
- sich seiner Vorbildwirkung bewusst zu sein und danach zu handeln

Die gemeinsame Mahlzeit ist eine pädagogische Aufgabe und ersetzt nicht die Pause (oder Mahlzeit) des Kindergartenpersonals. Aufgrund der vielfältigen Aufgaben bei der Esssituation ist das „Mitessen“ mit den Kindern oft eher auf „pädagogische Happen“ reduziert. Diese bzw. die grundsätzliche Teilnahme am Essen sind jedoch sehr wichtig, um den Kindern vorleben zu können, dass etwas gut schmeckt, dass alles gekostet werden kann, wie bei Tisch miteinander umgegangen wird etc. [36].

Je kleiner die Kinder, umso mehr Unterstützung benötigen sie, z. B. zum Zerkleinern von Speisen, zum Füttern etc. Das muss bei der zeitlichen, aber auch personellen Planung berücksichtigt werden.



Gemeinsames Essen © Shutterstock/Mike Dotta

Kinder NIEMALS zum Essen zwingen

Wenn Kinder Speisen ablehnen, sollen sie niemals dazu gezwungen werden, diese zu essen. Auch dann nicht, wenn es sich um gesunde Lebensmittel handelt.

Ein gutes Vorbild zu sein, kann in diesem Fall bedeuten, die abgelehnte Speise vor dem Kind zu kosten und zu kommentieren („Mmmh das schmeckt gut! Kennst du das schon?“, „Mmmh, heute hat unsere Köchin besonders fein gewürzt!“ etc.).

Manchmal liegt es an der Unsicherheit, dass etwas abgelehnt wird, z. B. weil es das Kind noch nicht kennt. Wenn Kindern dann das Gefühl gegeben wird, die Speise ist „essbar“ bzw. „schmeckt sogar gut“, können sie selbst nochmals entscheiden, diese doch zu kosten.

Wichtig dabei ist, die Reaktion des Kindes zu respektieren und entsprechend zu reagieren:

Das Kind kostet, verzieht das Gesicht und spuckt das Lebensmittel vielleicht sogar aus. Eine mögliche Reaktion des Erwachsenen kann sein: „Schmeckt dir das noch nicht? Toll, dass du es gekostet hast, vielleicht magst du es beim nächsten Mal oder wenn es anders zubereitet ist.“ [36]

Vorlieben für neue Speisen müssen erst erlernt werden. Das bedeutet auch, dass manche Lebensmittel mehrmals gekostet werden müssen, um „gekannt und geliebt“ zu werden. Außerdem kann es sein, dass bestimmte Zubereitungen, z. B. roh, gekocht, pur, in Verbindung mit anderen Lebensmitteln etc., besser akzeptiert werden.



Geduldig sein und innovativ bleiben: Kindern immer wieder Möglichkeiten geben, auch unbekannte oder unbeliebte, Speisen zu probieren.

Eine **freie Komponentenwahl** trägt ebenso zur besseren Akzeptanz der Verpflegung bei, da die Kinder aus einem bestehenden Angebot frei wählen können, was sie in welcher Menge essen möchten.

Essen nicht als Erziehungsmittel einsetzen

Druckmittel, wie z. B. „Wenn du das nicht aufisst, bekommst du keine Nachspeise...“, müssen unbedingt vermieden werden.

3.5.4 Möglichkeiten Kinder zu beteiligen

Kinder rund um die Abläufe der Mahlzeiten einzubinden, fördert die Akzeptanz und bringt zahlreiche Lernerfahrungen mit sich. Einige Beispiele für Partizipation wurden oben bereits erwähnt. Weitere Anregungen können sein:

- Selbstbedienung bei den Mahlzeiten ermöglichen, z. B. eigenständiges Einschneiden/Schöpfen
- Gemeinsame Gestaltung eines Kochbuches
- Organisation wechselnder Dienste zum Tische decken und abräumen
- Gemeinsamer Lebensmitteleinkauf (mit einer kleineren Gruppe von Kindern)
- Gestaltung von Tischsets und Tischdekorationen [44]

3.6 Ovo-lacto-vegetarische Ernährung

Unterschiedliche Motive stehen hinter der Entscheidung, gänzlich oder zu einem großen Teil auf tierische Produkte zu verzichten. Es ist nicht Ziel des vorliegenden Qualitätsstandards, die verschiedenen Formen des Vegetarismus oder einer veganen Lebensweise zu beschreiben. Die Besonderheiten einer Form, und zwar einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung, sollen hier dennoch Platz finden. Hier wird auf Fleisch und Fisch, sowie Produkte daraus verzichtet, Eier und Milch bzw. Milchprodukte werden hingegen verzehrt.

Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung ist für gesunde Kinder möglich und auch als Dauerernährung geeignet. Aufgrund der besonderen Anforderungen an die Nährstoffversorgung von Kindern ist besonders darauf zu achten, eine bedarfsgerechte Ernährung sicherzustellen [45].



Grundsätzlich setzt sich ein vegetarisches Gericht aus den gleichen Komponenten wie ein Gericht mit Fleisch zusammen: **Gemüse und/oder Obst, Kohlenhydrate und einer Eiweißquelle** [46].

Im Folgenden werden einige Besonderheiten beschrieben, auf die bei der Planung und Zubereitung ovo-lacto-vegetarischer Gerichte geachtet werden soll.

- **Gute pflanzliche Eiweißalternativen einsetzen**
Nicht nur Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind gute Eiweißlieferanten, sondern auch pflanzliche Lebensmittel, wie:
 - Hülsenfrüchte: Linsen (gelbe/rote Linsen, Berglinsen, Belugalinsen), Bohnen (weiße Bohnen, Käferbohnen, Wachtelbohnen, Kidneybohnen), Kichererbsen, grüne Erbsen, Soja (Tofu, Tempeh) etc.
 - Getreide und Getreideprodukte, z. B. *Vollkornbrot*

- Champignons
 - Nüsse und Ölsaaten [14]
- **Verschiedene pflanzliche Eiweißquellen gut kombinieren**
 Die Aminosäurezusammensetzung¹⁰ und die *Bioverfügbarkeit* von pflanzlichem und tierischem Eiweiß unterscheidet sich dahingehend, dass das Eiweiß in tierischen Lebensmitteln meist alle unentbehrlichen Aminosäuren in ausreichender Menge in Bezug zum Bedarf enthält. In pflanzlichen Lebensmitteln werden dagegen häufig nicht alle unentbehrlichen Aminosäuren abgedeckt. Daher müssen diese gezielt in einer Mahlzeit oder über den Tag verteilt kombiniert werden. Einen adäquaten Gehalt an Eiweiß im Verpflegungsangebot sichern Hülsenfrüchte und Getreide in Kombination mit Milch und Milchprodukten sowie Hühnereiern [15, 47].



Beispiele für sinnvolle Speisekombinationen:

- Spiegelei mit Kartoffeln und Spinat
 - Kartoffelauflauf mit Käse
 - Linsengemüse mit Reis
 - Mais mit Bohnen
 - Erbseneintopf mit Brot
- **Eisen- und zinkreiche Lebensmittel einsetzen**
 Eisen und Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln können nicht so gut verwertet werden wie aus tierischen Nahrungsmitteln. Durch Kombination mit bestimmten Lebensmitteln kann die Verfügbarkeit erhöht werden, z. B. verbessert der gleichzeitige Verzehr von Vitamin C-reichen Lebensmitteln, die Eisenaufnahme. Andererseits hemmen bestimmte Substanzen die Eisen- und Zinkaufnahme und sollten daher nicht zu den Mahlzeiten eingenommen werden, z. B. Phytate und Polyphenole, die u. a. in Tee und Kakao vorkommen [47, 48].



Gute pflanzliche Eisenlieferanten sind:

- Hirse, Hafer, Roggen
- Hülsenfrüchte

¹⁰ Aminosäuren sind die Bestandteile von Proteinen (Eiweiß)

- Spinat, Mangold
- Nüsse, Samen
- Sojaschnetzel [21]



Gute Zinklieferanten sind:

- Käse, Milch und Hühnereier (zwar tierisch, werden jedoch im Rahmen einer ovo-lacto-vegetarischen Kost verzehrt)
- Pflanzliche Quellen: *Vollkorn*getreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Cashew- und Pekannüsse [47, 49]

Auch Zubereitungsmethoden beeinflussen die *Bioverfügbarkeit*. So wird durch Einweichen und Keimen von z. B. Hülsenfrüchten oder Getreide, sowie durch Fermentation von Getreide (z. B. Sauerteiggärung) Phytat abgebaut, was sich positiv auf die Aufnahme von Eisen und Zink auswirkt [47, 50, 51]. Hierbei sollte jedoch auf eine ausreichende Hygiene geachtet werden, z. B. Lebensmittel nur im Kühlschrank gelagert einweichen, um eine Keimvermehrung zu verhindern.

- **Verwendung von Jodsalz und mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln**

Da bei der ovo-lacto vegetarischen Ernährung auf Fisch verzichtet wird und damit eine wichtige Jodquelle wegfällt, ist besonders bei ovo-lacto vegetarischen Gerichten darauf zu achten, jodiertes Speisesalz¹¹ sowie mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel, z. B. Brot, Gebäck, Käse etc. zu verwenden. Diese sowie der regelmäßige Verzehr von Milch tragen zur Versorgung mit Jod bei [51].

- **Auf die Fettqualität achten**

Omega-3-Fettsäuren müssen über die Nahrung aufgenommen werden und kommen sowohl in pflanzlichen als auch tierischen Nahrungsmitteln vor. Lein-, Raps-, Soja- und Walnussöl haben einen hohen Omega-3-Fettsäuregehalt. Pflanzliche Öle enthalten jedoch nur die Omega-3-Fettsäure *α-Linolensäure* und nicht die langkettigen Omega-3-Fettsäuren, wie Eicosapentaensäure (EPA) oder Docosahexaensäure (DHA). Diese

¹¹ Laut dem österreichischen Speisesalzgesetz muss in Österreich hergestelltes oder importiertes „Vollsalz“ (jodiertes Speisesalz) einen Gesamtjodgehalt von mindestens 15 mg und höchstens 20 mg je Kilogramm in Form von Jodid oder Jodat enthalten und mit dem Hinweis „jodiert“ gekennzeichnet sein.

kommen hauptsächlich in Fisch vor [51]. Zumindest in geringen Mengen findet eine Umwandlung aus α -Linolensäure in die o. g. Fettsäuren (EPA und DHA) statt. Daher sollten Raps- und Leinöl, z. B. anstelle von Sonnenblumen- oder Maiskeimöl, verwendet werden [47, 50].

Worauf bei vegetarischen Gerichten noch geachtet werden soll

- Industriell hergestellte Fleisch- und Wurstersatzprodukte, z. B. vegetarisches Schnitzel, sollten selten verwendet werden. Für Abwechslung sorgen vielfältige selbst zubereitete Alternativen, z. B. Kichererbsencurry, Linsenbolognese, Falafel, Getreidepuffer
- Auch bei vegetarischen Gerichten eingesetzte Zutaten beim Namen nennen: Statt „Lasagne vegetarisch“ besser „Lasagne mit Linsen und Wurzelgemüse“
- Eine gute Positionierung und optisch ansprechende Aufmachung wecken das Interesse der Esserinnen und Esser [52].

3.7 Besondere Bedürfnisse

3.7.1 Krippenkinder bzw. unter 3-Jährige

Nach Ende des ersten Lebensjahres passt sich das Kleinkind langsam, aber kontinuierlich an die Ernährungsgewohnheiten der Familie bzw. seiner Umgebung an. Diese Periode ist jene Phase, in der Ernährungsgewohnheiten und gesundheitsförderndes Verhalten maßgeblich geprägt werden. Das Wachstum im zweiten und dritten Lebensjahr verlangsamt sich deutlich, die motorischen Aktivitäten nehmen zu, der Appetit nimmt ab. Die Ernährungsgewohnheiten des Kindes können sich oft sprunghaft ändern, z. B. bevorzugen Kinder eine bestimmte Speise für eine bestimmte Zeit und lehnen andere Speisen oder Lebensmittel ab.



Bezugs- und Betreuungspersonen sollten in dieser Phase ein gesundes Ernährungsverhalten fördern und Lebensmittel und Speisen anbieten, die für die Entwicklung in dieser Lebensphase besonders gut geeignet sind.

Die Zubereitung soll hinsichtlich der motorischen Fähigkeiten und Essfertigkeiten der Entwicklung des Kindes entsprechen. Bezugspersonen sollen selbständiges Essen fördern und unterstützen sowie dem Kind ausreichend Zeit und Ruhe beim Essen und Trinken geben.

Auch hinsichtlich der Einführung neuer Geschmacksrichtungen ist es wichtig, eine Vielfalt an Lebensmitteln und Speisen anzubieten. Neu in den Speiseplan eingeführte Lebensmittel sollten immer wieder angeboten werden, da dies die Akzeptanz erhöht [11]. Die Wiederholung der Menükomponenten in kurzer Zeit ist gerade bei der Einführung neuer Speisen hilfreich, da sich die Kinder an die neue Speise gewöhnen können. Auch Aktionswochen, wie Erntedankfest etc., können zum Ausprobieren neuer Speisen motivieren [53]. Gemeinsames Zubereiten und Anrichten kann sich positiv auf die Akzeptanz der Lebensmittel auswirken und fördert die Kreativität sowie die motorischen Fähigkeiten des Kindes. Zudem können Lebensmittel mit unterschiedlicher Textur gegeben werden [11].

Die in diesem Qualitätsstandard erwähnten Aspekte zur Verpflegung gelten ebenso für Krippenkinder.

Zudem gibt es für Krippenkinder (1 – 3-Jährige) Besonderheiten, auf die ebenso zu achten ist.

Allgemeines

- Kleinkinder mögen es häufig, wenn Lebensmittel getrennt angerichtet werden, z. B. Erbsen getrennt vom Kartoffelpüree [36].
- Es kann hilfreich sein, Lebensmittel zu zerkleinern oder zu zerdrücken (nicht als Brei), um das selbstständige Essen zu erleichtern, z. B. Brot in Stücke schneiden.
- Für viele Kinder ist es leichter, aus einer Schüssel zu essen als von einem flachen Teller [25].
- Lebensmittel, die sich in ihrer Aufmachung speziell an Kinder richten, enthalten oft viel Zucker, Salz und/oder Fett und sind deshalb nicht empfehlenswert.
- Ausreichend erhitzte Speisen sollten nicht zu heiß serviert werden, damit sich die Kinder nicht verbrennen [54].

Getreide und Getreideprodukte

- Bei Brot und Gebäck Produkte aus fein vermahlenen *Vollkorn*mehlen wählen. Diese sind besser verträglich, können leichter gegessen werden und werden daher besser akzeptiert.
- Getreideflocken bzw. Müslis, die z. B. in Milch, Joghurt, Sauer- oder Buttermilch eingerührt werden, ausreichend ziehen lassen, damit sie weich werden.

Gemüse und Obst

- Sehr knackiges Gemüse gedämpft, statt roh anbieten, da es so leichter essbar ist, z. B. Karotten- oder Kohlrabisticks [54].
- Weintrauben aufschneiden, da die Gefahr des Verschluckens und Einatmens besteht.
- Blähende und schwer verdauliche Lebensmittel, wie Hülsenfrüchte, Kohl und Zwiebeln, sollen schrittweise die Speisenvielfalt erweitern [25].

Nüsse und Samen

- In vermahlener Form anbieten, da die Gefahr des Verschluckens oder Einatmens besteht.
- Leinsamen nicht in geschroteter Form geben, da die Gefahr einer Vergiftung durch cyanogene Glykoside besteht¹².

Milch und Milchprodukte

- Fettarme Produkte sind erst ab dem 3. Lebensjahr geeignet.
- Rohmilch und Rohmilchkäse sind für Kinder unter fünf Jahren nicht geeignet.

Fleisch und Wurstwaren, Eier und Fisch

- Rohe tierische Lebensmittel oder Produkte daraus sind für Kinder unter fünf Jahren nicht geeignet

¹² Kinder zwischen 4 und 10 Jahren sollten geschrotete Leinsamen nur in geringen Mengen, jedenfalls unter 15 g pro Mahlzeit (3 Teelöffel) zu sich nehmen.

- rohes Fleisch bzw. rohe Fleischwaren, z. B. Salami, Landjäger, Kantwurst, Mettwurst, Rohschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck
- Speisen mit nicht durchgegartem Eiern, z. B. weiches Ei, Spiegelei, Tiramisu
- roher Fisch, z. B. Sushi, Räucherlachs [3, 11]
- Gebratenes Fleisch sollte eine zarte Konsistenz aufweisen: keine großen Fasern, nicht scharf angebraten oder trockenes/hartes Fleisch [25].
- Fische, die häufig mit Schwermetallen belastet sind, wie z. B. Thunfisch, Schwertfisch, Butterfisch, Heilbutt oder Seehecht, sollten Kleinkindern nicht angeboten werden.
- Auf eine sorgfältige Entfernung der Gräten bei Fischen muss besonders geachtet werden (Erstickungsgefahr!)

Getränke

- Trinkwasser ist das ideale Getränk und sollte immer zur Verfügung stehen.
- Die Getränke sollen den Kindern in geeigneten Gefäßen angeboten werden, z. B. in Bechern, Tassen, Gläsern.
- Ein Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken aus „Nuckelflaschen“ kann zu Karies führen und soll daher vermieden werden.

Die o. g. Empfehlungen für Krippenkinder sind, wenn nicht anders angegeben, den **Ernährungsempfehlungen für 1- bis 3-jährige Kinder** entnommen.

Hinweis Kinder unter 1 Jahr

Die Besonderheiten für die Verpflegung der ganz Kleinen sind in den Österreichischen Beikostempfehlungen zusammengefasst. Informationen dazu siehe *Kapitel 6 Nützliche Links und weiterführende Informationen*.

3.7.2 Allergien und Unverträglichkeiten

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten werden auch in Kinderbetreuungseinrichtungen ein immer größeres Thema. Laktoseintoleranz, Zöliakie oder andere Lebensmittelallergien bringen im Verpflegungsalltag Herausforderungen mit sich.

3.7.2.1 Allergien und Unverträglichkeiten sind nicht dasselbe



Bei einer **Allergie** ist das körpereigene Abwehrsystem, das Immunsystem, beteiligt.

Der Körper reagiert bei einer Nahrungsmittelallergie auf eigentlich ungefährliche Nahrungsbestandteile. Es kommt zu einer Überreaktion, die sich durch Symptome von Jucken bzw. Schwellungen im Mund, über Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlägen bis hin zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock äußern können. Schon kleinste Mengen des jeweiligen Lebensmittels können diese Reaktionen hervorrufen. Daher ist es für Betroffene wichtig, den jeweiligen Allergieauslöser und daraus hergestellte Produkte zu vermeiden [46, 55]. Ob tatsächlich eine Nahrungsmittelallergie vorliegt, sollte immer ärztlich abgeklärt werden.

In Österreich sind knapp 5 % der Bevölkerung auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch. Kinder sind öfter von Nahrungsmittelallergien betroffen als Erwachsene – allerdings nimmt die Häufigkeit mit zunehmenden Alter ab [3, 55].

Eine Allergie auf Erdnüsse ist der häufigste Auslöser von anaphylaktischen Reaktionen bei Kindern. Hier reichen bereits kleinste Mengen (Mikrogramm) aus, um lebensbedrohliche Reaktionen hervorzurufen. Auch bei Nussallergien besteht die Gefahr einer anaphylaktischen Reaktion, z. B. Haselnuss.

Milch, Ei, Fisch und Weizen gelten bei Kindern ebenfalls als häufige Allergieauslöser [56]. Hühnereiallergie zählt zu den häufigsten Allergien bei Kindern – meist bestehen die Allergien für wenige Jahre, dann werden die Eier oft wieder vertragen. Kuhmilchallergie ist vor allem bei jungen Kindern zu beobachten, seltener bei älteren Kindern [55].



Bei einer **Intoleranz (Unverträglichkeit)** ist das Immunsystem nicht beteiligt.

Meist liegt die Ursache darin, dass bestimmte Nahrungsmittelbestandteile nicht richtig verdaut oder abgebaut werden können. Im Unterschied zur Allergie werden bei einer Intoleranz häufig kleine Mengen des betreffenden Auslösers gut vertragen [55].

Zu den häufigsten Unverträglichkeiten gehört die Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit). Bei den Betroffenen kann der Milchzucker nicht richtig verdaut werden. Die

Beschwerden können von Durchfällen, Blähungen, Bauchschmerzen bis hin zu Übelkeit und Erbrechen reichen. Ob und welche Symptome auftreten und wieviel Laktose vertragen wird, hängt vom Schweregrad der Unverträglichkeit ab [57].

Eine Laktoseintoleranz ist nicht zu verwechseln mit einer Milch(eiweiß)allergie. Bei einer Allergie gegen Milcheiweiß können schon kleinste Mengen zu einer allergischen Reaktion führen. Milch und Milchprodukte sowie daraus hergestellte Produkte müssen gemieden werden [3, 55].

Zöliakie

Bei der **Zöliakie** handelt es sich um eine chronisch entzündliche Erkrankung des Dünndarms. Der Körper reagiert auf Gluten, einen Eiweißbaustein, der in Weizen, Dinkel, Grünkern, Kamut, Roggen, Gerste und Hafer enthalten ist. Schon die Aufnahme kleinster Mengen führt zu Entzündungsprozessen, die eine Schädigung der Dünndarmschleimhaut verursachen. Betroffene müssen lebenslang eine strikt glutenfreie Ernährung einhalten. Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth oder Reis sind zwar von Natur aus glutenfrei – allerdings kann es im Verarbeitungsprozess zu Verunreinigungen kommen. Als Erkennungszeichen für glutenfreie Produkte dient die durchgestrichenen Ähre, das internationale Glutenfrei – Symbol [57, 58].

3.7.2.2 Umgang mit Nahrungsmittelallergien/-unverträglichkeiten im Kindergarten



Unverträglichkeiten oder Allergien auf Nahrungsmittel(bestandteile) sollen bei der Verpflegung so gut wie möglich berücksichtigt werden, damit betroffenen Kindern die Teilnahme am gemeinsamen Essen möglich ist.

Voraussetzung dafür ist, dass der Einrichtung die Information über das Vorhandensein einer Allergie oder Unverträglichkeit vorliegt.

Inwiefern individuell bei der Speisenversorgung agiert werden kann bzw. welche Möglichkeiten es diesbezüglich gibt, muss im Einzelfall zwischen den Eltern, der jeweiligen Einrichtung sowie ggf. dem externen Verpflegungsbetrieb abgestimmt werden. Mögliche Optionen sind z. B. ein entsprechendes, auf die Bedürfnisse abgestimmtes Ersatz-Essensangebot oder die Auswahl bzw. der Tausch einzelner Mahlzeitenkomponenten [27].

Information zu betroffenen Kindern beinhaltet:

- Ärztliches Attest
- Name und Gruppe des Kindes
- Allergie(n) und/oder Unverträglichkeiten
- Mögliche Symptome, die auftreten können
- Lebensmittel, die vermieden werden müssen
- Maßnahmen, die im Notfall zu treffen sind
- Name und Telefonnummer der Erziehungsberechtigten

Eine gute Zusammenarbeit und ein guter Austausch zwischen Erziehungsberechtigten und dem Kindergartenpersonal ermöglicht es, die o. g. Informationen vollständig zu erfassen [27]. Das ist nicht nur für die betroffenen Kinder wichtig, sondern auch für diejenigen, die mit der Verpflegung betraut sind. Sie müssen sich zum einen sicher bei der Bereitstellung der Mahlzeiten fühlen und zum anderen im Falle eines Notfalls wissen, was zu tun ist.

3.7.2.3 Information über deklarationspflichtige Allergene

Seit 2014 sind auf unverpackten Lebensmitteln gemäß Anhang II der EU-Verbraucherinformationsverordnung Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, zu kennzeichnen. Dabei ist u. a. erforderlich, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entsprechend den rechtlichen Anforderungen zu schulen. Die Information über die 14 Hauptallergene kann schriftlich oder mündlich erfolgen. In welcher Form das zu geschehen hat, wird in der Allergeninformationsverordnung, BGBl. II Nr. 175/2014 idF BGBl. II Nr. 249/2017, erläutert. In diesem Zusammenhang wurden von der Codexkommission Leitlinien bzw. eine Empfehlung zur Allergeninformation ausgearbeitet, welche im Codexkapitel A 5 des Österreichischen Lebensmittelbuches, IV. Auflage, veröffentlicht wurden. Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) informiert unter anderem in Form von FAQs zum Thema Allergeninformationsverordnung. Informationen bieten auch die Wirtschaftskammer Österreich und die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES).



Eine **schriftliche Information am Speiseplan** ermöglicht Eltern sich zeitgerecht über das Essensangebot und die enthaltenen Allergene zu informieren [59].

3.8 Besondere Anlässe

Bei feierlichen Anlässen, wie Geburtstage, Laternenfest etc., wird der geregelte Ess-Alltag zur Ausnahme. Hierbei sind klar definierte Regeln zur Verpflegung hilfreich und wichtig. Diese sollten transparent und allen zugänglich sein, z. B. auch als Teil des Verpflegungskonzeptes (*siehe Kapitel 4.2*). Vor allem ist es ratsam, dass einheitliche und klare Regelungen für den Umgang mit Süßigkeiten vorhanden sind, die von allen eingehalten werden.

3.8.1 Verpflegung bei Festen

Feste gehören gefeiert – begleitet durch ein spezielles kulinarisches Angebot, wie Geburtstagskuchen oder Kekse zur Adventfeier. Wer diese Speisen zur Verfügung stellt, kann unterschiedlich sein: die Eltern, der Verpflegungsbetrieb, das Kindergartenpersonal (eventuell gemeinsam mit Kindern).

Bringen Eltern Speisen von zu Hause mit, sollten Vorgaben zum Lebensmittelangebot sowie zu Hygieneanforderungen eingehalten werden [25, 46].



Aus ökologischen Gründen sollte bei Veranstaltungen und Festen auf Einweggeschirr und -besteck verzichtet werden.

3.8.2 Umgang mit Süßigkeiten

Süßigkeiten sind für eine ausgewogene und bedarfsgerechte Verpflegung in Kinderbetreuungseinrichtungen nicht notwendig. Trotzdem finden sie immer wieder Platz im Kindergartenalltag. Wie bereits erwähnt sind klar definierte Regeln für einen angemessenen Umgang nötig. Und auch hier gilt: Eltern sollten in die Gestaltung eingebunden werden.

Kriterien für den Umgang mit Süßigkeiten

- Süßigkeiten gibt es – wenn überhaupt – nur zu besonderen Anlässen
- Süßigkeiten werden nicht als Belohnung oder Trost gegeben.

3.9 Hygiene

Die Lebensmittelsicherheit muss in jedem Fall gewährleistet sein. Daher sind alle rechtlichen Regelungen konsequent einzuhalten. Eine gute Hygienepraxis und die Einhaltung aller rechtlichen Bestimmungen und Normen gewährleisten die Herstellung sicherer Lebensmittel.

4 Optimale Rahmenbedingungen und Voraussetzungen schaffen

Zu einer gelingenden Verpflegung gehört mehr als die Bereitstellung gesundheitsfördernder Mahlzeiten. Es ist wichtig die Akteurinnen und Akteure und deren Bedürfnisse zu kennen und sich bestmöglich gemeinschaftlich dem Thema Essen und Trinken zu widmen. Sinnvoll ist auch, sich ein Verpflegungskonzept für die eigene Einrichtung zu erstellen, eine gute Kommunikationsstruktur aufzubauen und in regelmäßigen Abständen die Qualität der verschiedenen Aspekte rund um die Verpflegung zu überprüfen. Abschließend wird eine wichtige, jedoch in der Praxis leider oft wenig beachtete Rahmenbedingung behandelt: Das Thema Werbung und Marketing bei Kindern bzw. in Kinderbetreuungseinrichtungen.

4.1 Akteurinnen und Akteure



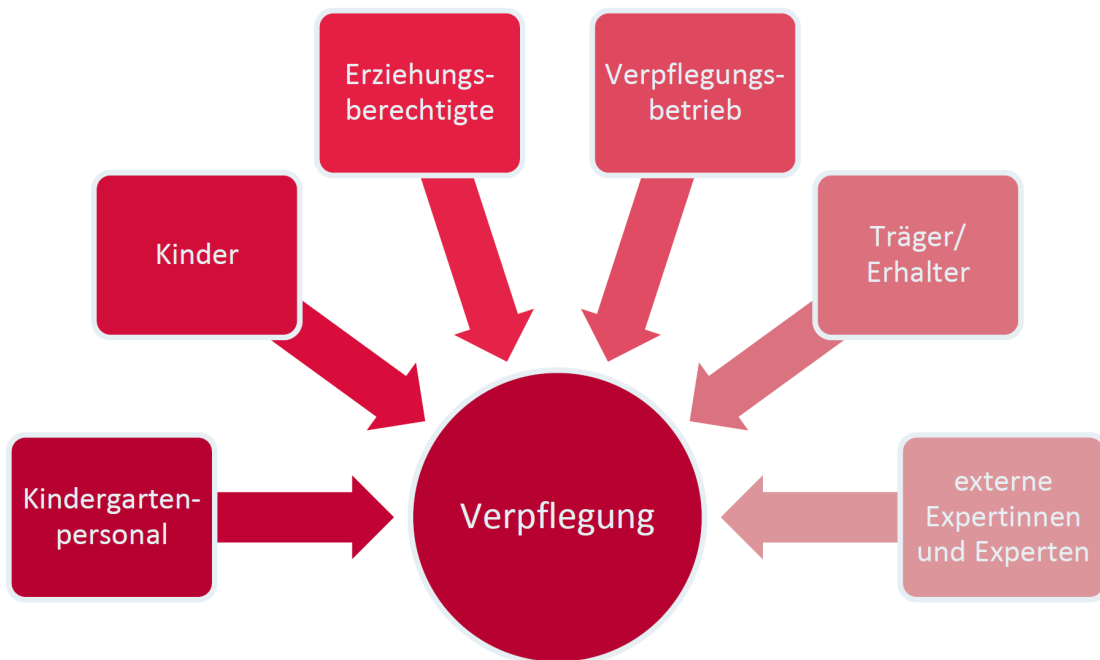
Eine gesundheitsfördernde Verpflegung mit Berücksichtigung sämtlicher Rahmenbedingungen, die sich positiv auf die Essenssituation auswirken, ist eine große Aufgabe und kann nur gemeinschaftlich erfolgreich gelingen.

Dazu ist es wichtig, sich ein vollständiges Bild über die Personengruppen zu machen, die das Thema Verpflegung direkt oder indirekt betrifft:

- die Kinder als Esserinnen und Esser,
- die Eltern oder Erziehungsberechtigten,
- das Personal eines Verpflegungsbetriebes, der das Mittagessen bereitstellt,
- das Kindergartenpersonal, das zum Teil selbst Mahlzeiten zubereitet, aber auch für die Gestaltung der Essenssituationen vor Ort zuständig ist
- der Erhalter oder Träger einer Einrichtung, der Verpflegungsaufträge vergibt,
- externe Expertinnen und Experten aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Ernährung und Gemeinschaftsverpflegung, die im Rahmen von Projekten im Kindergarten tätig sind oder die Qualität der Verpflegung zertifizieren.

Abbildung 5 zeigt die Akteurinnen und Akteure, die beim Thema Verpflegung mitgedacht werden sollen.

Abbildung 5 Akteurinnen und Akteure der Verpflegung



Quelle: nach DGE, 2020 [25]

Mitunter spielen nicht für jede Einrichtung alle o. g. Personengruppen eine Rolle, z. B. wenn das Mittagessen im Kindergarten zubereitet wird und es keinen externen Verpflegungsbetrieb gibt. Daher ist es empfehlenswert und sinnvoll sich individuell ein Bild zu machen.

Neben den unterschiedlichen Aufgaben, die die jeweiligen Akteurinnen und Akteure im Rahmen der Verpflegung übernehmen, kommen verschiedene Ansprüche und Interessen hinzu, die es gilt, wertschätzend zu besprechen (*siehe Kapitel 4.4 Kommunikation*).

4.2 Verpflegungskonzept

Ein Verpflegungskonzept macht deutlich, wie die Themen Essen und Trinken in der Kinderkrippe/im Kindergarten „gelebt“ werden. Zum einen kann es nach außen kommuniziert

werden, z. B. an Eltern, die sich ein Bild über die Qualität und Abläufe rund um das Thema Essen und Trinken machen möchten. Zum anderen gibt es intern für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen Rahmen vor, und stellt eine hilfreiche Basis dar, wenn es darum geht Qualität bei der Verpflegung (in unterschiedlichen Bereichen) zu sichern, im Auge zu behalten und zu verbessern [25].

Ein Verpflegungskonzept ist so individuell wie die Kinderkrippe/der Kindergarten selbst. Sinnvoll ist in jedem Fall bei der Erstellung des Konzepts relevante Partner miteinzubeziehen, z. B. den Träger bzw. Erhalter, und die Themen mit den für die Verpflegung verantwortlichen Personen abzustimmen.

Mögliche Inhalte eines Verpflegungskonzeptes [60, 61]:

- Werte und Einstellungen des Kindergartens zu Essen und Trinken
- Speisen- und Getränkeangebot
 - Einhaltung von Empfehlungen bei Jause(n) und Mittagessen
 - Beachten von besonderen Bedürfnissen, z. B. für Krippenkinder
 - Mögliche Grenzen der Verpflegung
- Rahmenbedingungen
 - Essenszeiten
 - An- und Abmeldungen zu Mittagessen
 - Verpflegungssystem beim Mittagessen
 - Raumsituation
- Abläufe – Essenssituationen
 - Rituale und Tischkultur
 - Betreuung während des Essens, z. B. Pädagogin/Pädagoge isst mit den Kindern mit
 - Besondere Anlässe, z. B. Feste feiern
- Nachhaltigkeit
 - Stellenwert regionaler, saisonaler und biologischer Lebensmittel
 - Umgang mit Lebensmittelabfällen
- Kommunikation
 - Verpflegungsbeauftragte/-beauftragter, Verpflegungsausschuss
 - Lob und Beschwerdemanagement
 - Kommunikation mit Eltern

Die Aufzählung ist als Beispiel zu sehen und soll individuell angepasst werden.



Der vorliegende Qualitätsstandard und – sofern vorhanden – Leitlinien und Empfehlungen aus den Bundesländern sowie von Trägerorganisationen, bilden die Grundlage für die Erstellung eines Verpflegungskonzeptes.

Weitere Informationen zur Erstellung eines Verpflegungskonzeptes siehe *Kapitel 6 Nützliche Links und weiterführende Informationen*.

4.3 Verpflegungsverantwortliche Person

In der Praxis hat es sich bewährt, eine für das Thema Verpflegung verantwortliche Ansprechperson (verpflegungsbeauftragte Person) zu definieren. Diese Person bildet eine wichtige Schnittstelle zwischen den verschiedenen Akteurinnen und Akteuren und behält das Thema Essen und Trinken im Blick [25].

Für diese Rolle eignet sich Personal des Erhalters, des Kindergartens oder eine qualifizierte externe Person. In jedem Fall sollte die ausgewählte Person das Vertrauen und den Rückhalt der Einrichtung genießen und einen diplomatischen Umgang mit allen an der Verpflegung Beteiligten pflegen. Die Aufgaben eines bzw. einer Verpflegungsbeauftragten sind vielfältig und werden im Rahmen der Arbeitszeit übernommen. Zu den Tätigkeiten zählen u. a.:

- Zusammenführen aller für die Verpflegung wichtigen Akteurinnen und Akteure und Sichtbarmachen möglicher unterschiedlicher Interessen
- Wertschätzender Umgang und ggf. Vermitteln zwischen Beteiligten
- Sicherstellen des Informationsflusses (behält wichtige Schnittstellen im Blick)
- Einberufen regelmäßiger Treffen mit relevanten Akteurinnen und Akteuren, Abstimmung von Besprechungspunkten, ggf. Moderation und Erstellen eines Protokolls
- Entwicklung von Lösungsstrategien
- Kontaktaufnahme zu externen Expertinnen und Experten für spezifische Anliegen [25, 37]

4.4 Kommunikation

Eine gute und wertschätzende Kommunikation rund um die Verpflegung ist unumgänglich und kann wesentlich zur Zufriedenheit aller Beteiligten beitragen [42].

Neben der **Kommunikation zu den angebotenen Speisen**, die in erster Linie über den **Speiseplan**, bzw. wenn vorhanden auch **Jausenplan** (*siehe Kapitel 3.1.4 Der Speiseplan*), erfolgt, spielt ein **regelmäßiger Austausch zwischen den an der Verpflegung beteiligten Akteurinnen und Akteure** eine bedeutende Rolle. Besonderes Augenmerk dabei ist auf die verschiedenen Schnittstellen zu legen, damit keine Informationen verloren gehen.

Schnittstellenmanagement

Da mehrere Personengruppen bei einer gelingenden Verpflegung zusammenarbeiten, ergeben sich in der Praxis wichtige Schnittstellen, d. h. Punkte, an denen „die Arbeit“ einer Akteurin bzw. eines Akteurs endet und der Prozess bei einer anderen Akteurin bzw. einem anderen Akteur weitergeführt wird. Beispiele für Schnittstellen sind:

- Gemeinde – Kindergarten (i. d. R. Kindergartenleitung)
- Kindergartenleitung – Kindergartenpersonal
- Kindergarten – Eltern bzw. Erziehungsberechtigte
- Verpflegungsbetrieb – Kindergarten [25]

Abgesehen vom Informationsfluss, der die jeweiligen Schnittstellen betrifft, ist ein regelmäßiger Austausch aller beteiligten Interessensgruppen empfohlen, der zumindest 1 x jährlich abgehalten wird, z. B. in Form eines „Runden Tisches“ [37]. Somit bleiben alle Akteurinnen und Akteure informiert und neue Herausforderungen und Ansprüche betreffend die Verpflegung können gemeinsam besprochen und lösungsorientiert bearbeitet werden. Dieses Treffen routinemäßig und fix umzusetzen macht auch dahingehend Sinn, neue Partner von Beginn an ins Boot zu holen, z. B. Elternvertreter, die i. d. R. spätestens nach Austritt der Kinder aus dem Kindergarten wechseln.

Partizipation

Unter Partizipation¹³ wird die **Einbindung** von unterschiedlichen Interessensvertretungen verstanden. Im Hinblick auf das Setting Kinderkrippe und Kindergarten ist in diesem Zusammenhang vor allem die **Elternarbeit** von großer Bedeutung.



Eltern bzw. Erziehungsberechtigte sind die wichtigsten Partner für die Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtung.

Möglichkeiten, die Eltern über Aktivitäten rund um die Verpflegung zu informieren, aber auch ihre Beteiligung zu fördern, gibt es viele, u. a.:

- Aushang einer Fotostrecke, wo die gemeinsame gesunde Jause zu sehen ist
- Essen und Trinken als fixer Besprechungspunkt beim Elternabend
- Organisation eines Infoabends zur angebotenen Verpflegung, ggf. mit Möglichkeit der Verkostung von Speisen seitens des Verpflegungsbetriebes
- Rückmeldemöglichkeit zur Verpflegung schaffen: z. B. Äußerungen zum Essen, die Kinder zu Hause den Eltern kommunizieren.
- ...

Auch den Kindern selbst soll Gelegenheit gegeben werden, um Anmerkungen und Wünsche zum Essensangebot machen zu können. Das bedeutet nicht, dass ein „Kinder-Lieblingsspeiseplan“ übrig bleibt, sondern vielmehr, dass Kindern in einem vorgegeben Rahmen Wahlmöglichkeiten gegeben werden (*siehe Kapitel 3.1.1 Lebensmittelhäufigkeiten und die optimale Lebensmittelauswahl*).

4.5 Lob und Beschwerden: Feedbackkultur

Rückmeldungen zum Essen sind sowohl für diejenigen wichtig, die die Speisen zubereiten (als Feedback), als auch für die Esserinnen und Esser (als Möglichkeit der Beteiligung).

¹³ Partizipation ist ein Grundprinzip der Gesundheitsförderung und soll gewährleisten, dass Aktivitäten gut auf Bedürfnisse von Beteiligten abgestimmt sind.

Im Rahmen einer guten Feedbackkultur haben sowohl Lob und Anerkennung als auch Anregungen und Beschwerden Platz.

Konkretes Feedback ist hilfreich

Die Rückmeldungen müssen so formuliert werden, dass die Küche darauf reagieren kann. Als Beispiel:

- Bei „Die Nudeln schmecken uns meistens nicht“ weiß die Küche nicht, warum und kann nicht darauf reagieren.
- Bei „Die Spiralen sind zu weich gekocht“ handelt es sich um ein konkretes, hilfreiches Feedback, das die Küche berücksichtigen kann [37].

Gerade bei kleineren Kindern ist die Sprache noch nicht so weit entwickelt, dass differenziert beurteilt werden kann, was schmeckt und was nicht. Kinder lassen sich zum Teil auch leicht ablenken und essen etwas nicht, weil sich z. B. ein anderes Kind lautstark zu einem Lebensmittel negativ geäußert hat. Daher ist es wichtig, die Kinder genau zu beobachten, um willkürliche Rückschlüsse auf das Essen zu vermeiden [25]. Dazu kommt, dass manche Speisen den Kindern noch nicht schmecken, da sie noch nicht oft genug die Möglichkeit hatten, diese zu probieren (siehe Kapitel Speisenausgabe).

Die Zufriedenheit von Kindern kann abgefragt werden. Unterstützend dabei können bekannte Symbole oder Bilder sein, z. B. lachende, neutral und traurige Smilies [62].

Rückmeldungen sollen in jedem Fall gesammelt, thematisch zusammengefasst und bearbeitet werden. Bei Bedarf können so, z. B. Speisen oder Abläufe optimiert werden. Auch Lob soll weitergegeben werden, um alle Mitarbeitenden zu erreichen, nicht nur z. B. die Küchenleitung.



Werden Optimierungsmaßnahmen umgesetzt, z. B. Rezepturen verbessert, Abläufe bei der Essenssituation zu Gunsten der Kinder umgestellt etc., sollen diese sichtbar gemacht werden, damit auch die Feedbackgeber eine Rückmeldung erhalten [37]. Diese transparente Kommunikation ist auch wichtig, wenn etwas nicht möglich ist, d. h. eine Anregung nicht umgesetzt werden kann.

4.6 Qualität sichern - Qualitätsmanagement

4.6.1 Personalqualifikation und Personalschulung

Für die Bereitstellung einer schmackhaften, gesundheitsfördernden Verpflegung, die auch alle hygienerechtliche Bestimmungen erfüllt, ist fachlich ausgebildetes Personal unbedingt erforderlich [37].

Zwischenmahlzeiten, die seitens der Einrichtung angeboten werden, werden i. d. R. vom Betreuungspersonal zubereitet.

Bei der Mittagsverpflegung ist die Art des Verpflegungssystems ausschlaggebend dafür, welches Personal benötigt wird, z. B. Köchin oder Koch, Personen mit hauswirtschaftlicher Ausbildung, Hotel- und Gastronomiefachkräfte, Hilfskräfte u. v. m. [37].

Regelmäßige Fortbildungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten fördern die Kompetenz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und wirken sich positiv auf die Qualität des angebotenen Essens aus. Das kann z. B. für Bestellverantwortliche ein Workshop zu Kinderernährung oder der optimalen Speisenauswahl im Wochenverlauf sein oder eine Fortbildung für Küchenpersonal, die das Thema „Mit Kräutern klug würzen“ aufgreift.



Ernährungsthemen sollten im Fortbildungsangebot fix verankert sein und regelmäßig angeboten werden.

4.6.2 Qualitätsüberprüfung

Für eine eigenständige (interne) IST-Standerhebung zu wichtigen Aspekten rund um das Thema Verpflegung bietet die Checkliste in Kapitel 5 Unterstützung. Mit den Kriterien, die jeweils Themen zugeordnet sind, erhalten Verpflegungsverantwortliche einen ersten Eindruck, was bereits gut erfüllt wird und wo es Bedarf gibt zu optimieren.



Im Idealfall füllen die beteiligten Akteurinnen und Akteure die Checkliste gemeinsam aus und besprechen ggf. den weiteren Handlungsbedarf.

Zudem gibt es in den meisten Bundesländern Angebote und Möglichkeiten einer externen Betreuung. Dabei handelt es sich häufig um Programme oder Projekte, die seitens der Länder, der dort tätigen Gesundheitsförderungsvereine und des Dachverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger (DVSV) umgesetzt werden. Oft gibt es auch Möglichkeiten, bestimmte Mahlzeiten auszeichnen zu lassen, z. B. das Mittagessen.

Bundesländerübergreifend ist das ÖGE-Gütezeichen für nährstoffoptimierte Speisenqualität von Bedeutung. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung bietet u. a. Kindergärten, Schulen und Tagesbetreuungseinrichtungen die Möglichkeit an ihr Verpflegungsangebot auszeichnen zu lassen.

Das Österreichische Umweltzeichen ist eine Auszeichnung des Bundesministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie und steht für eine verstärkte umweltfreundliche Haltung sowie nachhaltige Lebensweise. Seit 2017 gibt es auch einen Kriterienkatalog für Kindergärten.

Nähere Informationen sind im *Kapitel 6 Nützliche Links und weiterführende Informationen* zu finden.

4.7 Umgang mit Werbung in Kinderkrippe und Kindergarten

Kinder sind nicht nur durch Fernsehen, Internet, Radio oder Printmedien Werbung ausgesetzt, sondern auch dort, wo sie einen großen Teil ihrer Zeit verbringen, betreut werden, spielen und lernen. Maßnahmen zur Bewerbung von Lebensmitteln und Getränken in Kinderbetreuungseinrichtungen können vielfältig sein, z. B. Produktposter, gesponserte Lehrmaterialien, gebrandete Spielzeuge oder Bücher, finanzielle Unterstützung für Feste und Veranstaltungen [63, 64].

Werbung kann jedoch bewirken, dass sich bei Kindern Vorlieben für Produkte aller Art entwickeln, was sich in weiterer Folge auf Kaufwünsche bestimmter Artikel sowie den Konsum von Lebensmitteln auswirken kann [64]. Erst mit zunehmendem Alter (11 – 16 Jahre) können Werbeabsichten wahrgenommen bzw. verstanden werden und eine kritische Haltung diesen gegenüber eingenommen werden [64, 65].

Laut einem Bericht der UNICEF (United Nations Children's Fund) kann der Anstieg von Übergewicht und *Adipositas* bei Kindern, neben anderen Faktoren, auch klar mit der Bewerbung von nährstoffarmen Lebensmitteln und Getränken, die einen hohen Gehalt an Fett, Zucker oder Salz aufweisen, in Verbindung gebracht werden [65].



Die WHO hat Empfehlungen formuliert, die das Marketing von Lebensmitteln und Getränken für Kinder betreffen. Eine dieser Empfehlungen bezieht sich auf Werbung und Marketing in Betreuungseinrichtungen für Kinder. Demnach sollen **Settings, in denen Kinder zusammenkommen, frei von jeglicher Form von Werbung für Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fetten, Trans-Fettsäuren, freien Zuckern oder Salz sein**. Diese Settings umfassen u. a. Kinderkrippen, Kindergärten, Vorschulen, Schulen, Spielplätze etc. [66].

Für alle Formen der audiovisuellen kommerziellen Kommunikation für Lebensmittel und Getränke während und nach Kindersendungen empfiehlt die Nationale Ernährungskommission die Verwendung des „Österreichischen Nährwertprofils zur Lenkung von Lebensmittelwerbung an Kinder in audiovisuellen Medien“. Dieses Nährwertprofil beinhaltet Regelungen zur Bewerbung diverser Lebensmittelgruppen, wie Getränke, Frühstückscerealien, Milch und Milchprodukten oder Süßwaren [67].

5 Checkliste für die erfolgreiche Umsetzung vor Ort

In den folgenden Tabellen sind die einzelnen Kriterien – aufgeteilt nach den jeweiligen Bereichen (Kapiteln) – dargestellt. Diese können somit einfach ausgedruckt werden und z. B. gemeinsam mit den für die Verpflegung verantwortlichen Personen ausgefüllt werden. Die letzte Spalte („Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt“) bietet Platz für eigene Anmerkungen, wenn ein Kriterium noch nicht umgesetzt ist.

Die Checklisten sollten regelmäßig (mindestens 1 x jährlich) bzw. im Bedarfsfall verwendet werden, z. B. bei Wechsel des Verpflegungsbetriebes.

Eine genauere Beschreibung sowie relevante Hintergrundinformationen der Kriterien sind im jeweiligen Kapitel zu finden.

Zwischenverpflegung: Die Kriterien beziehen sich auf 1 Woche (= 5 Verpflegungstage). Tabelle 7 beinhaltet die Kriterien bei einer angebotenen Zwischenmahlzeit (Vormittags- ODER Nachmittagsjause). Tabelle 8 beinhaltet die Kriterien bei zwei angebotenen Zwischenmahlzeiten (Vormittags- UND Nachmittagsjause).

Tabelle 7 Checkliste Kriterien zu **Lebensmittelhäufigkeiten bei einer angebotenen Zwischenmahlzeit**

Kriterium für 5 Verpflegungstage (= pro Woche)	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Mind. 4 x Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln Davon: <ul style="list-style-type: none"> Mind. 2 x <i>Vollkorn</i>produkte¹⁴ Max. 1 x Weißmehlprodukte (Weißbrot/-gebäck) 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5 x Gemüse und/oder Obst (= bei jeder Jause): Davon: <ul style="list-style-type: none"> Mind. 3 x Gemüse Frisches Obst und Gemüse <i>ohne Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mind. 1 x pro Woche Nüsse/Samen Ohne Zugabe von Salz, Fett, Zucker und/oder Süßungsmitteln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mind. 4 x Milch und Milchprodukte <ul style="list-style-type: none"> <i>ohne Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln</i> Käse mit maximal 45 % F.i.T. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Max. 1 x pro Woche Fleisch und Wurstwaren <ul style="list-style-type: none"> Max. Fettgehalt 20 % 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Auf eine „süße Jause“, z. B. Marmeladen- oder Honigbrot, Mehlspeisen etc. wird weitestgehend verzichtet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Streichfette, z. B. Butter, Margarine etc. werden sparsam angeboten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wasser ist der ideale Durstlöcher und wird zu jeder Zwischenmahlzeit angebo- ten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

¹⁴ Aufgrund des hohen Ballaststoffanteils kann *Roggenbrot* zur Erfüllung des Kriteriums beitragen.

Tabelle 8 Checkliste Kriterien zu **Lebensmittelhäufigkeiten bei zwei angebotenen Zwischenmahlzeiten**

Kriterium für 5 Verpflegungstage (= pro Woche)	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Mind. 8 x Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln Davon: <ul style="list-style-type: none"> Mind. 4 x <i>Vollkorn</i>produkte¹⁵ Max. 2 x Weißmehlprodukte (Weißbrot/-gebäck) 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10 x Gemüse und/oder Obst (= bei jeder Jause): Davon: <ul style="list-style-type: none"> Mind. 6 x Gemüse Frisches Obst und Gemüse <i>ohne Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mind. 2 x pro Woche Nüsse/Samen Ohne Zugabe von Salz, Fett, Zucker und/oder Süßungsmitteln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mind. 8 x Milch und Milchprodukte <ul style="list-style-type: none"> <i>ohne Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln</i> Käse mit maximal 45 % F.i.T. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Max. 2 x pro Woche Fleisch und Wurstwaren <ul style="list-style-type: none"> Max. Fettgehalt 20 % 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Auf eine „süße Jause“, z. B. Marmeladen- oder Honigbrot, Mehlspeisen etc. wird weitestgehend verzichtet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Streichfette, z. B. Butter, Margarine etc. werden sparsam angeboten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wasser ist der ideale Durstlöscher und wird zu jeder Zwischenmahlzeit angebo- ten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

¹⁵ Aufgrund des hohen Ballaststoffanteils kann *Roggenbrot* zur Erfüllung des Kriteriums beitragen.

Tabelle 9 Checkliste Lebensmittel bzw. Getränke, die im Rahmen der Verpflegung **in der Kinderkrippe/im Kindergarten nicht angeboten** werden sollen

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Es werden keine mit Zucker und/oder Süßungsmitteln gesüßte Getränke angeboten, z. B. verdünnte Sirupe, Limonaden, <i>Fruchtnektare</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Es werden keine koffein- oder teeinhaltige Getränke angeboten, z. B. Grüntee, Schwarztee, Eistee, Colage Getränke, Energydrinks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Es werden keine zucker- und/oder fettreiche Mehlspeisen und Aufstriche angeboten, z. B. Donuts, Plunder- und Blätterteig, Nuss-Nougatcreme) <i>Ausnahme siehe NEK Empfehlung Mittagessen</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Es werden keine fett- und/oder salzreiche Knabbereien angeboten, z. B. Chips, Erdnussflocken & Co	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Es werden keine Süßigkeiten angeboten, z. B. Schokolade, Gummibärchen, gesüßte Müsliriegel, Milchcremeschnitten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Mittagessen: Die Kriterien beziehen sich auf 20 Verpflegungstage.

Tabelle 10 Checkliste Kriterien zu **Lebensmittelhäufigkeiten für das Mittagessen**

Kriterium für 20 Verpflegungstage	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Mind. 18 x Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln Davon:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Mind. 4 x mit mind. 25 % <i>Vollkorn</i> anteil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• selten (max. 4 x) Halbfertig- und Fertigprodukte aus Kartoffeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mind. 20 x Gemüse und/oder Salate Davon:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Mind. 8 x Rohkost bzw. Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mind. 4 x Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mind. 4 x Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Max. 4 x süße Hauptgerichte (max. 1 x pro Woche) Süßspeisen enthalten immer:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Milch- und/oder Milchprodukte und/oder Obst und/oder Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nachspeisen/Desserts bevorzugt auf Ba- sis von Milch- und/oder Milchprodukten und/oder Obst und Gemüse Davon:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• max. 4 x Feinbackwaren (Plundergebäck, Blätterteig etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mind. 8 x Milch/Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Kriterium für 20 Verpflegungstage	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Max. 10 x Fleisch und Fleischprodukte ¹⁶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Davon: <ul style="list-style-type: none"> mind. 5 x Gerichte mit geringem Anteil an Fleisch/ Fleischprodukten 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mind. 2 x Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bei Fetten und Ölen werden pflanzliche Öle bevorzugt (abwechseln). Rapsöl wird als Standardöl bevorzugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Max. 2 x Paniertes und Frittiertes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mind. 4 x Nüsse, Samen und Kerne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Leitungswasser und/oder Mineralwasser sind jederzeit verfügbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

¹⁶ Im Sinne einer gesundheitsfördernden und klimaschonenden Verpflegung wird empfohlen, die Angebote schrittweise auf maximal 8 Portionen in 20 Verpflegungstagen zu reduzieren. Das entspricht 2 x in 5 Verpflegungstagen (= 2 x pro Woche).

Tabelle 11 Checkliste Kriterien für **eine nachhaltige Speiseplangestaltung**

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
<p>BIO Lebensmittel (inkl. Getränke):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 25 % ab dem Jahr 2023 • Mind. 30 % ab dem Jahr 2025 • Mind. 50 % ab dem Jahr 2030 <p>Nachweis z.B. mittels EU-Biosiegel, AMA-Biosiegel</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>Pflanzliche Produkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • möglichst zu 100 % aus der Umgebung • Obst und Gemüse ist möglichst saisonal <p>Nachweis z. B. mittels EU-Biosiegel, AMA-Biosiegel</p> <p>Orientierung bietet der österreichische Saisonkalender (<i>siehe Kapitel 6</i>)</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<p>Tierische Produkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Möglichst zu 100 % aus der Umgebung • Fleischerzeugnisse mit dem AMA-Gütesiegel oder vergleichbare Standards und Portionsmengen nach den Empfehlungen der Ernährungswissenschaft • Eier aus Boden- oder Freilandhaltung • Rücksichtnahme auf Tierwohl (z. B. Besatzdichte, Haltungsform, GVO-freie Fütterung) • Fisch stammt aus regionalen Gewässern oder aus nachhaltiger artspezifischer Aquakultur <p>Nachweis z. B. AMA-Gütesiegel, AMA Biosiegel, Zertifikat einer unabhängigen/akkreditierten Kontrollstelle</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Fairer Handel ¹⁷ : <ul style="list-style-type: none"> Auf entsprechende Nachweise wird geachtet, z. B. mittels FAIRTRADE 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mind. fünf Maßnahmen zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen werden umgesetzt. Orientierung bietet die Checkliste von United against Waste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Hinweis: O. g. Kriterien sind der Broschüre „Los geht’s: mehr Qualität auf unseren Tellern“ Leitfaden zur Lebensmittelbeschaffung für die Gemeinschaftsverpflegung und Gemeinden des Bundesministeriums für Landwirtschaft Regionen und Tourismus entnommen.

Tabelle 12 Checkliste Kriterien für die **Speiseplanung allgemein**

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Die Anzahl der Esserinnen und Esser ist bekannt <ul style="list-style-type: none"> Ein Stichtag für die Bekanntgabe der benötigten Essensportionen ist definiert Planbare Essensabmeldungen werden zeitgerecht kommuniziert, z. B. Ausflüge Nicht planbare Essensabmeldungen werden soweit möglich berücksichtigt, z. B. Krankheit 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Wünsche und Anregungen der Kinder werden soweit möglich berücksichtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

¹⁷ Kriterium lt. Leitfaden: „Kaffee und schwarzer Tee stammen aus fairem Handel.“ Diese spielen für Kinder keine Rolle. Trotzdem ist es wünschenswert auch im Kindergarten Produkte aus fairem Handel anzubieten.

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Spezielle Ernährungsbedürfnisse, z. B. Allergien, Unverträglichkeiten, werden soweit möglich berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte werden soweit wie möglich berücksichtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Tabelle 13 Checkliste Kriterien für die **Planung des Mittagessens**

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Der Menüzyklus beträgt mindestens 4 Wochen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Das Mittagessen wird in 2 Gängen angeboten: Suppe/Vorspeise + Hauptspeise oder Hauptspeise + Nachspeise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bestimmte Speisekomponenten werden nicht jeden Woche am selben Tag angeboten, z. B. Fisch nicht immer freitags	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Süße Hauptspeisen werden immer mit Gemüse(creme)suppe oder Gemüse als Vorspeise kombiniert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Auf Nachfrage ist täglich ein ovo-lacto-vegetarisches Angebot zur Verfügung. <ul style="list-style-type: none"> Auch für eine vegetarische Menülinie gilt maximal eine süße Hauptspeise pro Woche 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Tabelle 14 Checkliste: Kriterien zur **Verwendung von Convenience Produkten**

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Es werden möglichst nur wenig verarbeitete Produkte (Stufe 1 und 2) verwendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bei höher verarbeiteten Produkten (Stufe 3 und 4) wird auf einen geringen Gehalt an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz geachtet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Höher verarbeitete Produkte werden immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln kombinieren, um die Qualität der Mahlzeit zu erhöhen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Tabelle 15 Checkliste: Kriterien zur **Gestaltung des Speiseplans**

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Der Speiseplan wird vorab (ca. 1 Woche im Voraus) kommuniziert, z. B. als Aushang, online	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Der aktuelle Speiseplan ist gut sichtbar ausgehängt oder wird online zur Verfügung gestellt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Der Speiseplan ist altersgerecht gestaltet, z. B. mit Bildern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Die Gerichte werden eindeutig benannt, z. B. bei Verwendung von Fantasienamen oder Bezeichnungen wie „nach Jägerart“ werden die verwendeten Hauptzutaten angeführt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bei Fleisch und Wurstwaren, sowie Fisch wird die Tierart benannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Tabelle 16 Checkliste Kriterien für die Zubereitung von Speisen

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Die Zubereitung erfolgt auf Basis von Rezepten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zucker und Süßungsmittel werden sparsam verwendet, z. B. bei Kompotten, Fruchtmus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jodiertes Speisesalz wird verwendet. Die Gerichte werden sparsam gesalzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Verschiedene Kräuter (bevorzugt frisch oder tiefgekühlt) werden zum Würzen verwendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bewusster Einsatz von Fett:				
• Fettarme Zubereitungsarten, z. B. Dämpfen, Dünsten, Kochen etc. werden bevorzugt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Fettreiche Milchprodukte, z. B. Schlagobers, Crème fraîche, Sauerrahm, fettreiche Käsesorten werden sparsam eingesetzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Auf eine gute Fettqualität wird geachtet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Pflanzliche Öle werden abgewechselt, z. B. Raps-, Lein-, Sonnenblumen-, Oliven-, Kürbis-kernöl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
– Rapsöl wird als Standardöl für die warme Küche verwendet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett werden bevorzugt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz werden sparsam verwendet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mehl in <i>Vollkorn</i> qualität wird eingesetzt, z. B. anteilmäßig in Spätzle, Kuchen, Pizzateig, Palatschinken etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Sprossen, Tiefkühlbeeren und Tiefkühlgemüse werden vor dem Verzehr vollständig durcherhitzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bei Trockenfrüchten werden ungeschwefelte Produkte bevorzugt (empfindliche Personen wie Kinder können sensibel auf Schwefel reagieren)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Alkohol oder Alkoholaroma wird für die Zubereitung nicht verwendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nährstoffschonende Garmethoden werden bevorzugt, z. B. Dampfgaren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Garzeiten sind optimiert: so lange wie nötig, aber so kurz wie möglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Küchengeräte werden energiebewusst verwendet, z. B. nicht unnötig länger eingeschaltet als sie verwendet werden etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Die Besonderheiten, die bei der Zubereitung von Speisen für Krippenkinder gelten, werden berücksichtigt (<i>siehe Tabelle 19</i>).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Tabelle 17 Checkliste Kriterien für die **Speisenausgabe**

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Durch gute zeitliche Planung werden Warmhaltezeiten minimiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Optimalerweise dürfen sich Kinder ihre Portion selbst nehmen. Wenn das nicht möglich ist, werden die Speisen ansprechend angerichtet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Tabelle 18 Checkliste Kriterien für die **Gestaltung der Essenssituation**

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Pädagogisches Fachpersonal nimmt am gemeinsamen Essen teil bzw. isst mit den Kindern mit („pädagogischer Happen“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Das Kindergartenpersonal ist sich seiner Vorbildwirkung bewusst und handelt danach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kinder werden zum Kosten ermuntert, jedoch niemals zum Essen gezwungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kinder werden – je nach Alter und Fertigkeiten – entsprechend beim Essen unterstützt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Essen wird nicht als Erziehungsmittel eingesetzt, v. a. Süßes, Desserts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kindern wird die Möglichkeit zur Partizipation gegeben, z. B. durch Miteinbeziehen bei Abläufen rund um die Verpflegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Krippenkinder: Alle bereits erwähnten Kriterien gelten auch für die Verpflegung von Krippenkindern. Weitere Besonderheiten, die für Krippenkinder zu beachten sind, siehe Tabelle 19.

Tabelle 19 Checkliste Kriterien für die **Verpflegung von Krippenkindern (1 – 3 Jahre)**

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Bei Brot und Gebäck Produkte aus fein vermahlenen <i>Vollkornmehlen</i> wählen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sehr knackiges Gemüse gedämpft, statt roh anbieten, z. B. Karotten- oder Kohlrabisticks), da es so leichter essbar ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Weintrauben werden aufgeschnitten (Gefahr des Verschluckens und Einatmens)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nüsse und Samen werden in vermahlener Form angeboten (Gefahr des Verschluckens oder Einatmens)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Blähende und schwer verdauliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl und Zwiebeln erweitern schrittweise die Speisenvielfalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fettarme Milch/-produkte sind erst ab dem 3. Lebensjahr geeignet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Auf die Konsistenz von gebratenem Fleisch wird geachtet. Es sollte zart und weich sein, keine großen Fasern enthalten, nicht scharf angebraten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fische, die häufig mit Schwermetallen belastet sind, wie z. B. Thunfisch, Schwertfisch, Butterfisch, Heilbutt oder Seehecht sollten Kleinkindern nicht angeboten werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gräten bei Fischen werden sorgfältig entfernt (Erstickengefahr!)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Je nach Alter und Fertigkeiten werden Speisen zerkleinert, um das selbstständige Essen zu erleichtern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Tabelle 20 Checkliste Kriterien zu **Rahmenbedingungen und Qualitätsentwicklung**

Kriterium	erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt	Maßnahme, wenn teilweise oder nicht erfüllt
Ein Verpflegungskonzept liegt vor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Die Akteurinnen und Akteure rund um die Verpflegung sind bekannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Verantwortlichkeiten und Schnittstellen sind klar definiert, z. B. Verpflegungsverantwortliche Person	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Regelmäßige Treffen und Abstimmungen zwischen den Akteurinnen und Akteuren finden statt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Eine konstruktive Feedbackkultur wird gelebt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Qualitätssicherung durch interne Reflexion und ggf. Anpassung an neue Gegebenheiten findet statt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Die rund und um die Verpflegung beteiligten Personen werden regelmäßig zu Ernährungs-/Gemeinschaftsverpflegungsthemen geschult	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Eltern werden zum Thema Verpflegung regelmäßig informiert, z. B. Aushang, Elternabend, online etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

6 Nützliche Links und weiterführende Informationen

Die nachfolgende Linksammlung wurde sorgfältig zusammengestellt. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der wiedergegebenen Informationen übernommen. Dies gilt ebenso für alle Websites, auf die mittels Hyperlinks verwiesen wird.

Nationale Ernährungsempfehlungen

- Österreichische Ernährungspyramide <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=524>
- Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder (1 – 3 Jahre)
 - Version für Expertinnen und Experten: https://www.richtigessenvonanfangen.at/download/0/0/2cb915f75713b21f8b5cde4e8980af5a3d2b2616/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/2020_05_05_Ern%C3%A4hrungsempfehlungen_1-3_Jahre_FINAL_VERSION_SEP_14.pdf
 - Version für Eltern: <https://www.richtigessenvonanfangen.at/downloads/fuer-eltern/kleinkinder/>
 - Kurzes Factsheet für Eltern: https://www.richtigessenvonanfangen.at/download/0/0/8c28a73b3718aecaee4af22276358cf8727f9beb/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/2020-09-01_Factsheet_1-3_J%C3%A4hrige_final_de.pdf
- Ernährungsempfehlungen für 4- bis 10-jährige Kinder
 - Version für Expertinnen und Experten: https://www.richtigessenvonanfangen.at/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/2018-04-26_Ern%C3%A4hrungsempfehlungen_4-10_J%C3%A4hrige_FINAL.pdf
 - Version für Eltern: <https://www.richtigessenvonanfangen.at/downloads/fuer-eltern/4-bis-10-jaehrige-kinder/?L=0>
 - Kurzes Factsheet für Eltern: https://www.richtigessenvonanfangen.at/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/Factsheet2_Ern%C3%A4hrungsempfehlungen_f%C3%BCr_4-bis_10-J%C3%A4hrige_web.pdf
- Österreichische Beikostempfehlungen
<https://www.richtigessenvonanfangen.at/expertinnen/ernaehrung/im-beikostalter/oesterreichische-beikostempfehlungen/>

Bundesweite Empfehlung für das Mittagessen im Kindergarten

- Österreichische Empfehlung für das Mittagessen im Kindergarten: [https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:06963b3c-5b3a-4f36-98a4-0fc17c097687/%C3%96sterreichische Empfehlung f%C3%BCr das Mittagessen im Kindergarten_BMSGPK CD.pdf](https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:06963b3c-5b3a-4f36-98a4-0fc17c097687/%C3%96sterreichische%20Empfehlung%20f%C3%BCr%20das%20Mittagessen%20im%20Kindergarten_BMSGPK_CD.pdf)

D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

- Online-Tool der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu den D-A-CH Referenzwerten: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/tool/>

Empfehlungen bzw. Standards der Bundesländer für die Gemeinschaftsverpflegung

- aks gesundheit GmbH Vorarlberg. Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen: https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2014/11/2019-11-22_Leitlinie-f%C3%BCr-die-Gemeinschaftsverpflegung.pdf
- Gesundes Oberösterreich. Handbuch und Kriterien der Gesunden Küche: https://www.gesundes-oberoesterreich.at/Mediendateien/Handbuch_Gesunde%20Kueche_2021_final.pdf
- Gesundheitsfonds Steiermark. Gemeinsam g'sund genießen in der Gemeinschaftsverpflegung – Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2021/03/Leitfaden-zur-Umsetzung-der-steirischen-Mindeststandards-3.-Auflage.pdf>
- Land Kärnten. Handbuch Gesunde Küche – Gesundheitsland Kärnten: <http://www.gesundheitsland.at/wp-content/uploads/2018/01/Handbuch-2017.pdf>
- Niederösterreichischer Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS), Initiative „Tut gut!“. Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung in Kindergärten und anderen Kinderbetreuungseinrichtungen (bis 6-jährige Kinder) https://www.noetutgut.at/fileadmin/user_upload/noetutgutmedia/Downloads/Vitalkueche/Gemeinschaftsverpflegung_Leitlinie_Kindergarten.pdf
- Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK). Mindeststandards für Salzburger Gemeinschaftsverpflegungs-Einrichtungen (Teilverpflegung). Arbeitsbehelf und Orientierungshilfe zur Optimierung des Speisenangebotes für die Jausen- und Mittagsverpflegung: https://kinderessengesund.at/sites/kinderessengesund.at/files/2019-10/SGKK_Mindeststandards%20f%C3%BCr%20die%20Salzburger%20Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen.pdf
- Amt der Burgenländischen Landesregierung. Gesundes Mittagessen im Kindergarten. Leitfaden für die Gemeinschaftsverpflegung. Im Rahmen der Teilnahme am Projekt „GeKiBu Gesunde Kinder im Burgenland“ erhältlich. <https://www.burgenland.at/themen/gesundheit/gesunde-kindergaerten/>

- Amt der Tiroler Landesregierung, avomed, Österreichische Gesundheitskasse. Schulungsmappe „Verpflegung in Kindergärten“ im Rahmen des Projektes Bruno Vitamini erhältlich. Infos unter <https://www.avomed.at>
- Styria vitalis.
Grüner Teller-Kriterien: Infos unter <https://www.gruenerteller.at/downloads/>
Grüne Küche-Kriterien für Gemeinschaftsverpflegung
 - 4 bis 7 Verpflegungstage: <https://styriavitalis.at/wp-content/uploads/2021/06/2021gruenekuechekriteriengemeinschaftsverpflegung47tage.pdf>
 - 2 bis 3 Verpflegungstage: <https://styriavitalis.at/wp-content/uploads/2021/06/2021gruenekuechekriteriengv23tage.pdf>
- Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition (SIPCAN). Leitfaden für Speisepläne. Mindestkriterien für die Speiseplangestaltung: https://a7708056-b052-400d-a638-d29736b0add5.filesusr.com/ugd/4eb17a_9b8579a4cfd542d6a2781e72bf91227b.pdf

Bundesweite Zertifizierung im Bereich Gemeinschaftsverpflegung

- ÖGE-Gütezeichen für nährstoffoptimierte Speisenqualität: <https://www.oege.at/oege-guetezeichen/>

Bundesweites Gütesiegel für Umwelt und Qualität

- Österreichisches Umweltzeichen: <https://www.umweltzeichen.at/de/bildung/kin-derg%C3%A4rten>

Auswahlhilfe für geeignete Lebensmittel

- Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES). „Lebensmittel unter der Lupe“ (LeLu) – Online Tool zur Unterstützung bei der Lebensmittelauswahl: <https://lebensmittellupe.at>

Hygiene

- Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung: https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/LL_Grosskuechen_Kuechen_des_Gesundheitswesens.pdf
- Leitlinie für eine gute Hygienepaxis und die Anwendung der Grundsätze des HACCP in Einzelhandelsunternehmen: https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/LL_Einzelhandelsunternehmen.pdf

- Personalhygiene
 - Leitlinie zur Sicherung der gesundheitlichen Anforderungen an Personen beim Umgang mit Lebensmitteln: https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:5c27da08-b0e4-4cee-bf28-9db5a8fd7f30/LL_Sicherung_der_gesundheitlichen_Anforderungen.pdf
 - Leitlinie für die Personalschulung: https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:bad0112c-546b-4478-92f2-4d8975359c5f/LL_Personalschulung.pdf

Allergeninformationsverordnung

- Allergeninformationsverordnung, BGBl. II Nr. 175/2014: https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2014_II_175/BGBLA_2014_II_175.pdfsig
 - Österreichisches Lebensmittelbuch, Codexkapitel A5 Kennzeichnung und Aufmachung: <https://www.lebensmittelbuch.at/lebensmittelbuch/a-5-kennzeichnung-aufmachung.html>
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK). FAQ zur Allergeninformationsverordnung für unverpackte Lebensmittel: <https://www.verbraucher-gesundheit.gv.at/lebensmittel/rechtsvorschriften/FAQ/321405.html>
- EU-Lebensmittel-Informationsverordnung: 1169/2011: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:DE:PDF>

Nachhaltige Beschaffung

- Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie. Aktionsplan und Kernkriterien für die Beschaffung nachhaltiger Produkte und Leistungen (naBe): <https://www.nabe.gv.at/>
- Los geht's: Mehr Qualität auf unseren Tellern: <https://info.bmlrt.gv.at/themen/lebensmittel/regionale-lebensmittel-initiativen/regionale-oeffentliche-beschaffung/leitfaden-nachhaltige-beschaffung.html>

Mülltrennung

- Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie. Abfall Trenn-ABC: https://www.bmk.gv.at/dam/jcr:4a25172a-9eeb-4608-86a4-e2edd3546d3e/Abfall_Trenn_ABC_ua.pdf
- „Die Umweltberatung“. Informationen zur Abfalltrennung: <https://www.umweltberatung.at/informationen-zur-abfalltrennung>

Saisonkalender Obst- und Gemüse

- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Saisonkalender: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/inhalt>
- Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus: https://info.bmlrt.gv.at/dam/jcr:356eb052-18c1-483f-bef2-31dfff139756/Saisonkalender_210421.pdf

Vermeidung von Speisabfällen

- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Leitfaden für die Weitergabe von Lebensmitteln an soziale Einrichtungen – Rechtliche Aspekte: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Weitergabe-von-Lebensmitteln-an-soziale-Einrichtungen.html>
- Initiative United Against Waste. Lebensmittelabfälle vermeiden und Kosten sparen: <https://united-against-waste.at/>
- Initiative United Against Waste. Checkliste – Wo können Sie in Ihrem Betrieb Lebensmittelabfälle vermeiden? <https://www.united-against-waste.de/downloads/dehoga-checkliste.pdf>
- Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus. A – Z der Obst- und Gemüselagerung: <https://info.bmlrt.gv.at/themen/lebensmittel/lebensmittelverschwendung/tipps/a-z-lagerung.html>

Ökologischer Fußabdruck

- Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie. Österreichischer Fußabdruck-Rechner: <https://www.mein-fussabdruck.at/>
- Kairos – Institut für Wirkungsforschung & Entwicklung, Bregenz. Initiative „Ein guter Tag hat 100 Punkte“ (mit Punkterechner): <https://eingutertag.org>

Gütesiegel, Auslobungen

- Anerkannte nationale Gütezeichen und EU-Zeichen für den Lebensmittelbereich: <https://www.lebensmittel-guetezeichen.at/>
- Bewusst kaufen – Labels und Gütezeichen, Einkaufsratgeber, nachhaltige Produkte: <https://www.bewusstkaufen.at/home.php>
- AMA-Gütesiegel: <https://amainfo.at/ama-siegel/ama-guetesiegel/>
- Austria Bio Garantie
 - Logos der Landwirtschaft: <https://www.abg.at/lwlogos/>
 - Logos der Verarbeitung: <https://www.abg.at/valogos/>

- FAIRTRADE-Siegel: <https://www.fairtrade.at/was-ist-fairtrade/fairtrade-siegel.html>
- Marine Stewardship Council – MSC-Siegel: <https://www.msc.org/de/ueber-uns/der-msc>
- Aquaculture Stewardship Council – ASC-Logo: <https://www.asc-aqua.org/de/das-asc-logo/was-bringt-ihnen-das-asc-logo/>
- Fischratgeber des WWF Österreich: <https://fischratgeber.wwf.at/>
- Fischratgeber von Greenpeace: https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20160120_greenpeace_fischratgeber_2016_0.pdf

Verpflegungskonzept

- Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW: Verpflegungskonzept. https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2021-01/Text-Baukasten_Verpflegungskonzept.pdf
- Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (StMELF): Verpflegungsleitbild und Verpflegungskonzept: <https://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/fachinformationen/organisation/231207/index.php>

Hygiene und Sicherheit beim Kochen

- Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES). Schauplatz Küche (Küchenhygiene, Einkauf & Aufbewahrung; Auftauen & Zubereitung; Reinigung): [https://www.ages.at/themen/ages-schwerpunkte/wenn-essen-krank-macht/schauplatz-kueche/?sword_list\[\]=Schauplatz&sword_list\[\]=K%C3%BCche&no_cache=1](https://www.ages.at/themen/ages-schwerpunkte/wenn-essen-krank-macht/schauplatz-kueche/?sword_list[]=Schauplatz&sword_list[]=K%C3%BCche&no_cache=1)
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMASGK). Merkblatt für die Lagerung, Zubereitung und Konsum von rohem Obst und Gemüse im Haushalt: https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/Merkblatt_Lagerung_Zubereitung_und_Konsum_Obst_Gemuese.pdf?7vj8cb
- Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Folder richtig und sicher kochen mit rohen Lebensmitteln wie Geflügel, Eier, Fleisch und Meeresfrüchte: https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/gefluegel_eier_fleisch_meeresfruechte.html

Initiative „Kinder essen gesund“

- Toolbox: Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen wie auch Essensverantwortliche und Gemeinschaftsverpfleger in Kindergärten, Horten und Schulen finden hier viele nützliche Tools zur Verbesserung der Ernährung von Kindern, z. B. Unterrichtsmaterialien, Rezepte, Videos etc. <https://kinderessengesund.at/toolbox>

EU-Schulprogramm¹⁸ für Obst/Gemüse und Milch/Milcherzeugnisse

- Agrarmarkt Austria (AMA). Schulprogramm – Allgemeine Informationen: <https://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm>
- Agrarmarkt Austria (AMA). Schulprogramm – Merkblatt zu den Beihilfenvoraussetzungen: https://www.ama.at/getattachment/3645dce1-223a-4564-b6c7-8a6d92638dc9/Schulprogramm_SOSM_MERKBLATT_2017_Version_2.pdf
- Videos zum EU-Schulprogramm für Obst/Gemüse und Milch/Milcherzeugnisse – „Gesunde Ernährung macht Schule“: <https://www.youtube.com/channel/UCfmfU6V9ZO-2h3BDYnsH2uw>

Fortbildungen

- **Bereich Gesundheitsförderung:** Fonds Gesundes Österreich – FGÖ-Weiterbildungsdatenbank (österreichweite Angebote): <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/>
- **Bereich Gemeinschaftsverpflegung:**
 - Diätetisch geschulter Koch: <https://www.wifi.at/kursbuch/tourismus/kueche-koch-patisserie/diaetetisch-geschulter-koch/diaetetisch-geschulter-koch>
 - Aktuelle Informationen zum Angebot von Kochworkshops und anderen Fortbildungen sind bei den in den jeweiligen Bundesländern tätigen Stellen zu erfragen, die Projekte etc. im Bereich Gemeinschaftsverpflegung umsetzen, z. B. Gesundheitsfonds bzw. direkt bei der jeweiligen Landesregierung, [aks Austria Vereine](#) etc.
- **Bereich Kinderernährung bzw. Kleinkindernährung:**
 - Ernährungsakademie – Eine Fortbildungsinitiative der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und Wiener Gesundheitsförderung (WiG): <https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrungsakademie>
 - Aktuelle Informationen zum Angebot von Fortbildungen sind bei den in den jeweiligen Bundesländern tätigen Stellen zu erfragen, die Projekte etc. im Bereich Gemeinschaftsverpflegung umsetzen, z. B. Gesundheits-/Sozialfonds bzw. direkt bei der jeweiligen Landesregierung, [aks Austria Vereine](#) etc.
 - E-Learning Angebot des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ für die „Ernährung von 1 bis 3-jährigen Kindern: <https://www.richtigessenvonanfangen.at/expertinnen/fortbildung-fachexpertinnenfachexperten/e-learning/ernaehrung-fuer-1-bis-3-jaehrige/>

¹⁸ Schulen und Kindergärten können am EU-Schulprogramm teilnehmen

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Zwischenmahlzeiten – Kriterien Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln.....	25
Tabelle 2 Zwischenmahlzeiten – Kriterien Gemüse und Obst, Nüsse und Samen	26
Tabelle 3 Zwischenmahlzeiten – Kriterien Milch und Milchprodukte	27
Tabelle 4 Zwischenmahlzeiten – Kriterien Sonstige Lebensmittel.....	28
Tabelle 5 Zwischenmahlzeiten – Kriterien Getränke	28
Tabelle 6 Österreichische Empfehlung für das Mittagessen im Kindergarten	31
Tabelle 7 Checkliste Kriterien zu Lebensmittelhäufigkeiten bei einer angebotenen Zwischenmahlzeit	71
Tabelle 8 Checkliste Kriterien zu Lebensmittelhäufigkeiten bei zwei angebotenen Zwischenmahlzeiten	72
Tabelle 9 Checkliste Lebensmittel bzw. Getränke, die im Rahmen der Verpflegung in der Kinderkrippe/im Kindergarten nicht angeboten werden sollen	73
Tabelle 10 Checkliste Kriterien zu Lebensmittelhäufigkeiten für das Mittagessen	74
Tabelle 11 Checkliste Kriterien für eine nachhaltige Speiseplangestaltung	76
Tabelle 12 Checkliste Kriterien für die Speiseplanung allgemein	77
Tabelle 13 Checkliste Kriterien für die Planung des Mittagessens	78
Tabelle 14 Checkliste: Kriterien zur Verwendung von Convenience Produkten	79
Tabelle 15 Checkliste: Kriterien zur Gestaltung des Speiseplans	79
Tabelle 16 Checkliste Kriterien für die Zubereitung von Speisen	80
Tabelle 17 Checkliste Kriterien für die Speisenausgabe	81
Tabelle 18 Checkliste Kriterien für die Gestaltung der Essenssituation	82
Tabelle 19 Checkliste Kriterien für die Verpflegung von Krippenkindern (1 – 3 Jahre)	83
Tabelle 20 Checkliste Kriterien zu Rahmenbedingungen und Qualitätsentwicklung	84
Tabelle 21 Portionsgrößen für Kinder von 1 – 3 Jahren.....	104
Tabelle 22 Portionsgrößen für Kinder von 4 – 6 Jahren.....	105
Tabelle 23 Ernährungsempfehlungen für Kinder von 1 – 3 Jahren.....	106
Tabelle 24 Ernährungsempfehlungen für Kinder von 4 – 10 Jahren.....	107

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Die vier Dimensionen einer nachhaltigeren Ernährung	17
Abbildung 2 Die Bedeutung von fünf täglichen Mahlzeiten	23
Abbildung 3 Verpflegungssysteme für das Mittagessen.....	36
Abbildung 4 Convenience-Stufen	38
Abbildung 5 Akteurinnen und Akteure der Verpflegung	61

Literaturverzeichnis

1. Statistik Austria. Kindertagesheimstatistik 2020/21. Wien 2021.
2. Europäische Union (EU). EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020. 2014.
3. Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES), Bundesministerium für Soziales Gesundheit Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Dachverband der Sozialversicherungsträger (DVSFV). Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren. 2020.
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Was sollen Kinder trinken? 2010.
5. Stahl A, Kroke A, Bolzenius K, Manz F. Relation between hydration status in children and their dietary profile – results from the DONALD study. European Journal of Clinical Nutrition, 2007. **61**(12): p. 1386-92.
6. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Bedeutung von Obst und Gemüse in der Ernährung des Menschen. DGEInfo, 2011. **08/2011**: p. 114-18.
7. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Hülsenfrüchte - versteckte Vielfalt entdecken. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Bonn 2018.
8. Souci SW, Fachmann W, Kraut H. Food Composition and Nutrition Tables. Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen. La composition des aliments Tableaux des valeurs nutritives 2015.
9. Montenegro-Bethancourt G, Johnner SA, Remer T. Contribution of fruit and vegetable intake to hydration status in schoolchildren. The American journal of clinical nutrition, 2013. **98**(4): p. 1103-12.
10. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Mehr Ballaststoffe bitte! Ballaststoffzufuhr lässt sich im Alltag leicht steigern. 2012.
11. Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES), Bundesministerium für Soziales Gesundheit Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Dachverband der Sozialversicherungsträger (DVSFV). Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder. Wien 2020.
12. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Die Nährstoffe - Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn 2020.
13. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Einsatz von Milch und Milchprodukten in den DGE-Qualitätsstandards im Kontext von Altersgruppen und einer nachhaltigen Ernährung. Wissenschaftliche Hintergründe 2021.
14. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (DACH). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau/Braus. Bonn 2019.
15. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Protein und unentbehrlichen Aminosäuren 2021.
16. World Cancer Research Fund (WCRF). Recommendations and public health and policy implications 2018.
17. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Eierverzehr: Fokus auf Gesamtqualität der Ernährung legen 2020.
18. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Regelmäßig Fisch auf den Tisch! Bonn 2016.

19. Dinter J, Bechthold A, Boeing H, Ellinger S, Leschik-Bonnet E, Linseisen J, Lorkowski S, Wolfram G. Fish intake and prevention of selected nutrition-related diseases. *Ernährungs Umschau*, 2016. **63**: p. 148-54.
20. Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES). Aufnahme von Quecksilber über Lebensmittel. Wien 2016.
21. Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 3.02 aus dato Denkwerkzeuge. Software: nut.s nutritional software, v1.32.44. Wien 2017.
22. World Health Organization (WHO). Europäischer Aktionsplan Nahrung und Ernährung (2015 – 2020) 2014.
23. Renner B, Arens-Azevêdo U, Watzl B, Richter M, Virmani K, Linseisen J. DGE position statement on a more sustainable diet. *Ernährungs Umschau*, 2021. **68**: p. 144-54.
24. Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Der „Green Deal“ – wie steinig wird der Weg zu einer nachhaltigeren Ernährung? *Ernährung aktuell*, 2021. **2**.
25. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn 2020.
26. Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. Gutachten. 2020.
27. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung, IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Bonn 2020.
28. Rust P, Hasenegger V, König J. Österreichischer Ernährungsbericht 2017. Universität Wien und Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. Wien 2017.
29. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, Tilman D, DeClerck F, Wood A. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 2019. **393**(10170): p. 447-92.
30. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Mein Essen – unser Klima 2019.
31. Lebensministerium. Klimawandel - vom Acker bis zum Teller 2012.
32. Bundesministerium für Landwirtschaft Regionen und Tourismus (BMLRT). „Los geht’s: mehr Qualität auf unseren Tellern“. Leitfaden zur Lebensmittelbeschaffung für die Gemeinschaftsverpflegung und Gemeinden 2021.
33. Bundesministerium für Klimaschutz Umwelt Energie Mobilität Innovation und Technologie. Aktionsplan und Kernkriterien für die Beschaffung nachhaltiger Produkte und Leistungen (naBe). Wien 2021.
34. Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft Umwelt und Wasserwirtschaft (BMLFUW). Biologische Landwirtschaft in Österreich. Wien 2016.
35. Adamowitsch M, Flaschberger E, Felder-Puig R. Handlungsempfehlungen für die Bereiche Ernährung und Bewegung der „Gesunde Schule“-Qualitätsstandards. LBIHPR Forschungsbericht. Wien 2011.
36. Methfessel B, Höhn K, Miltner-Jürgensen B. Essen und Ernährungsbildung in der KiTa: Entwicklung-Versorgung-Bildung. Kohlhammer Verlag. Stuttgart 2016.

37. Styria vitalis. Handbuch Mittagsverpflegung. Informationen, Empfehlungen und Praxishilfen für Erhalter von Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen sowie Pflichtschulen. Styria vitalis. Graz 2018.
38. Bundesministerium für Arbeit Soziales Gesundheit und Konsumentenschutz. Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung. 2017.
39. Kreutz J. Verpflegungssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung - eine Übersicht. D & I, 2012. **4**: p. 10-14.
40. Arens-Azevêdo U. Verpflegungssysteme im KiTa-Bereich und gesetzliche Bestimmungen im Bereich der Hygiene. In: Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung - Versorgung - Bildung. 2016.
41. Arens-Azevêdo U, Böltz M, Schnur E, Tecklenburg ME. Für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Beurteilung ausgewählter Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung und Handlungsempfehlungen zur Optimierung. Bonn 2020.
42. Wallisch I, Aldrian U, Tripolt T, Seper K, Wolf A. Evaluationsbericht „Herausforderung Gemeinschaftsverpflegung – Gesund Essen als Produkt komplexer Prozesse in Logistik, Kommunikation und Küche“ – ein Projekt durchgeführt von Styria vitalis, evaluiert von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES). 2017.
43. Bayerisches Staatsministerium für Ernährung Landwirtschaft und Forsten (StMELF). Bayerische Leitlinien Kitaverpflegung. Kita-Tischlein, deck dich! Mittagsmahlzeit in der Kindertageseinrichtung. München 2018.
44. Bayerisches Staatsministerium für Ernährung Landwirtschaft und Forsten (StMELF). Kita-Tischlein, deck dich! Mittagsmahlzeit in der Kindertageseinrichtung. München 2017.
45. Bundesministerium für Soziales Gesundheit Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission (NEK). Arbeitsgruppe: Ernährungsempfehlungen und Ernährungskommunikation. Vegane Ernährung. Wien 2016.
46. Gesundheitsfonds Steiermark. Gemeinsam g'sund genießen in der Gemeinschaftsverpflegung. Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards. Graz 2021.
47. Leitzmann C, Keller M. Vegetarische und vegane Ernährung. Eugen Ulmer KG. Stuttgart 2020.
48. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Ausgewählte Fragen und Antworten zur Position der DGE zu veganer Ernährung. Bonn 2020.
49. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Zink. Bonn 2019.
50. Alexy U, Straub S, Keller M. Vegetarische oder vegane Ernährung in der Kindheit– Was ist zu beachten? Kinder-und Jugendarzt, 2019. **50(5)**: p. 40-45.
51. Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ), Plank R. Stellungnahme der Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde zu Sicherheit und Risiken bei unterschiedlichen Formen vegetarischer und veganer Ernährung der Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Säuglingen und Kleinkindern. Konsensuspapier. Monatsschrift Kinderheilkunde, 2018. **167(Sonderheft 1)**: **22**.

52. Gesundheitsfonds Steiermark. Gemeinsam g'sund genießen. Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg! Graz 2020.
53. Amt der OÖ Landesregierung. Direktion Gesellschaft Soziales und Gesundheit. Handbuch Gesunde Küche. Ein Gesundheitsförderungsprojekt im Rahmen des Netzwerks Gesunde Gemeinde 2020.
54. aks Gesundheit GmbH. Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche in Vorarlberg 2019.
55. Medizinische Universität Wien. Nahrungsmittelallergie. 2021 [Zugriff 5.10.2021]. Verfügbar von:
<https://www.meduniwien.ac.at/hp/nahrungsmittelallergie/nahrungsmittelallergie/>
56. Deutscher Allergie- und Asthmabund. Nahrungsmittel-Allergie. 2021 [Zugriff 11.10.2021]. Verfügbar von: <https://www.daab.de/ernaehrung/nahrungsmittel-allergien/ausloeser/ausloeser-von-a-z/>
57. Verband der Diätologen Österreichs. Ernährungsinfos. 2021 [Zugriff 5.10.2021]. Verfügbar von: <https://www.diaetologen.at/ernaehrungsinfo/>
58. Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie. Internationales Glutenfrei Symbol. 2021 [Zugriff 11.10.2021]. Verfügbar von:
https://www.zoeliakie.or.at/symbol/gf_symbol.asp
59. NÖ Gesundheits- und Sozialfonds Initiative „Tut gut“. Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung in Kindergärten und anderen Kinderbetreuungseinrichtungen (bis 6-jährige Kinder) 2018.
60. Bayerisches Staatsministerium für Ernährung Landwirtschaft und Forsten (StMELF). Verpflegungsleitbild und Verpflegungskonzept. 2021 [Zugriff 13.10.2021]. Verfügbar von: <https://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/fachinformationen/organisation/231207/index.php>
61. Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW. Text-Baukasten zum Erstellen eines Verpflegungskonzeptes für Kitas 2021.
62. Hesse I, Buyken A, Adam S. Können 4-bis 6-jährige Kinder ihr Essen bewerten? Ernährungs Umschau, 2021. **68**(6): p. 102-8.
63. Prowse R. Food marketing to children in Canada: a settings-based scoping review on exposure, power and impact. Health promotion and chronic disease prevention in Canada: research, policy and practice, 2017. **37**(9): p. 274-92.
64. World Health Organization (WHO). A framework for implementing the set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children 2012.
65. Garde A, Byrne S, Gokani N, Murphy B. A Child Rights-Based Approach to Food Marketing A Guide for Policy Makers. United Nations Children's Fund (UNICEF) 2018.
66. World Health Organization (WHO). Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children 2010.
67. Bundesministerium für Soziales Gesundheit Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission. Österreichisches Nährwertprofil zur Lenkung von Lebensmittelwerbung an Kinder in Audiovisuellen Medien. Wien 2021.

68. Bischoff SC, Holl R. Definition und Klassifikation von Übergewicht und Adipositas. In Adipositas: Neue Forschungserkenntnisse und klinische Praxis. De Gruyter. 2017 p. 16-30.
69. Deutsche Adipositas Gesellschaft e. V. Definition von Übergewicht und Adipositas. [Zugriff 22.11.2021]. Verfügbar von: <https://adipositas-gesellschaft.de/ueber-adipositas/definition-von-adipositas/>
70. Elmadfa I, Leitzmann C. Ernährung des Menschen. Utb GmbH. Stuttgart 2019.
71. Bundesministerium für Bildung Wissenschaft und Forschung. Bundesländerübergreifender Bildungsrahmenplan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich. Endfassung. Wien 2020.
72. *Verordnung der Bundesministerin für Gesundheit und Frauen über Fruchtsäfte und einige gleichartige Erzeugnisse (Fruchtsaftverordnung). StF: BGBl. II Nr. 83/2004. 2004.*
73. Österreichisches Lebensmittelbuch, *B 7 Fruchtsäfte, Gemüsesäfte / 2 Gemüsesäfte und gleichartige Erzeugnisse / 2.1 Beschreibung / 2.1.4 Gemüsesaft. 2021.*
74. *Verordnung (EG) Nr. 1333/2008 idgF des Europäischen Parlaments und des Rates vom 16. Dezember 2008 über Lebensmittelzusatzstoffe.*
75. Österreichisches Lebensmittelbuch, *B 20 Mahl- und Schälprodukte. 2021.*

Abkürzungen

Abk.	Abkürzung
Art.	Artikel
AGES	Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit
ASC	Aquaculture Stewardship Council
BGBI.	Bundesgesetzblatt
BMI	Body Mass Index
BMSGPK	Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
bzw.	beziehungsweise
ca.	cirka (ungefähr, etwa)
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
d. h.	das heißt
dt.	deutsch
etc.	et cetera (und so weiter)
event.	eventuell
F.i.T.	Fett in Trockenmasse
FAQ	Frequently Asked Question(s) (engl.), dt. häufig gestellte Fragen
ggf.	gegebenenfalls
i. d. R.	in der Regel
inkl.	inklusive
lt.	laut
naBe	Aktionsplan nachhaltige öffentliche Beschaffung
MSC	Marine Stewardship Council
NEK	Nationale Ernährungskommission
o. g.	oben genannt
ÖGE	Österreichische Gesellschaft für Ernährung

SDGs	Sustainable Development Goals (engl.), dt. Ziele für nachhaltige Entwicklung
s. g.	so genannt
u. a.	unter anderem
usw.	und so weiter
v. a.	vor allem
WHO	World Health Organization (engl.), dt. Weltgesundheitsorganisation
WWF	World Wide Fund for Nature (engl.), dt. Welt-Naturstiftung
z. B.	zum Beispiel
z. T.	zum Teil

Glossar

Adipositas

Adipositas ist definiert als eine pathologisch vermehrte Fettmasse, d. h. eine Vermehrung der Fettmasse, die mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko assoziiert ist [68]. Zur Bestimmung wird der Body-Mass-Index (BMI) verwendet. Der BMI ist alters- und geschlechtsabhängig. Daher müssen im Kindesalter sogenannte BMI-Referenzkurven (Perzentilen) verwendet werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Wachstumskurven für Kinder und Jugendliche veröffentlicht, die unter folgendem Link abgerufen werden können: <https://www.who.int/toolkits/child-growth-standards/standards>

Bioverfügbarkeit

Unter der Bioverfügbarkeit eines Nährstoffes versteht man allgemein, mit welcher Effizienz der Organismus einen definierten Nährstoff am Wirkort ausnutzen kann [70].

D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Sie sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Eingeschlossen sind Wasser, Ballaststoffe und Alkohol. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige physische und psychische Funktionen sichergestellt, Mangelkrankheiten ebenso wie eine Überversorgung verhindert, Körperreserven geschaffen und – wo möglich – wird ein Beitrag zur Prävention chronischer ernährungsmitbedingter Krankheiten geleistet. D-A-CH steht dabei für die drei Länder Deutschland, Österreich und Schweiz, deren Fachgesellschaften die Referenzwerte gemeinsam herausgeben [14].

Elementare Bildungseinrichtungen

Der Begriff „elementare Bildungseinrichtungen“ umfasst alle institutionellen Formen der Bildung und Betreuung von Kindern bis zum Schuleintritt [71].

Fruchtsaft

Das gärfähige, jedoch nicht gegorene, aus dem genießbaren Teil gesunder und reifer Früchte (frisch oder durch Kälte haltbar gemacht) einer oder mehrerer Fruchtarten gewonnene Erzeugnis, das die für den Saft dieser Frucht/Früchte charakteristische Farbe, das dafür charakteristische Aroma und den dafür charakteristischen Geschmack besitzt. [...] Bei der Herstellung von Fruchtsaft ist das Mischen von Fruchtsaft mit Fruchtmark zulässig [72].

Fruchtnektar

Das gärfähige, jedoch nicht gegorene Erzeugnis, das durch Zusatz von Wasser mit oder ohne Zusatz von Zuckerarten und/oder Honig zu den unter den Ziffern 8 bis 11 definierten Erzeugnissen zu Fruchtmarm und/oder konzentriertem Fruchtmarm und/oder zu einem Gemisch dieser Erzeugnisse hergestellt wird und den Anforderungen von Anlage 1 entspricht. [...] Aroma, Fruchtfleisch und Zellen, die mit geeigneten physikalischen Verfahren aus derselben Fruchtart gewonnen wurden, dürfen im Fruchtnektar wiederhergestellt werden [72].

Gemüsesaft

Gemüsesaft ist das unverdünnte, zum unmittelbaren Verzehr bestimmte, gärfähige und unvergorene oder milchsauer vergorene, flüssige Erzeugnis aus Gemüse. Die Mitverwendung von Gemüsemark ist handelsüblich. Paradeiser-/Tomatensaft kann auch ausschließlich aus Mark/Püree hergestellt werden [73].

Linolsäure

Sie zählt zu den ungesättigten Fettsäuren. Entsprechend der Lage ihrer Doppelbindungen gehört sie zur Gruppe der Omega-6-Fettsäuren, die für den Menschen und verschiedene Tierarten lebensnotwendig sind [70].

α -Linolensäure

Sie zählt zu den ungesättigten Fettsäuren. Entsprechend der Lage ihrer Doppelbindungen gehört sie zur Gruppe der Omega-3-Fettsäuren, die für den Menschen und verschiedene Tierarten lebensnotwendig sind [70].

„Ohne Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln“

Ohne Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln bedeutet ohne Zusatz von Mono- oder Disacchariden, ohne Zusatz von Lebensmitteln wegen ihrer süßenden Eigenschaften, die Mono- oder Disaccharide enthalten sowie ohne den Einsatz von Süßungsmitteln, z. B. Sorbit, Saccharin, Xylit etc. (gemäß Art. 3, Abs. 2, lit. e und Anhang II, Teil B, Z 2 der VO (EG) Nr. 1333/2008 idgF). Eine genaue Auflistung aller zugelassenen Süßungsmitteln ist der Verordnung zu entnehmen [74].

Roggenbrot

Roggenbrot wird aus Roggenmahl- und -schälprodukten verschiedener Typen hergestellt. Ein Zusatz von Weizenmehl geeigneter Typen bis zu 10 % des Gesamtgewichtes an Mahl- und Schälprodukten ist zulässig [75].

Vollkorn

Als Vollschröte (Vollkornschröte) werden Mahlprodukte bezeichnet, die durch Zerkleinern (Schröten) von Mahlgut hergestellt werden und demnach eine gleiche oder annähernd gleiche stoffliche Zusammensetzung aufweisen, wie das unverarbeitete Mahlgut. Weizen-vollkornschröt wird auch als Grahamschröt bezeichnet [75].

Vollkornbrot

wird unter Verwendung von ganzen Getreidekörnern, Vollschröt (Vollkornschröt) oder auch Vollmehl (Vollkornmehl) hergestellt. Beimengungen von anderen Mehlen geeigneter Typen bis zu 10 % des Gesamtgewichtes der Mahl- und Schälprodukte sind zulässig [75].

Anhang

Tabelle 21 Portionsgrößen für Kinder von 1 – 3 Jahren

Lebensmittelgruppe	Portionsgröße für Kinder von 1 – 3 Jahren Die Angaben beziehen sich auf 1 Portion ¹⁹
Getränke	<ul style="list-style-type: none">• ½ Glas: 125 ml
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	<ul style="list-style-type: none">• Gemüse gegart: 90 g (2 Handvoll)• Rohkost: 50 g (1 Handvoll Rohkost/2 Handvoll bei klein geschnittener Rohkost)• Salat: 30 g (2 Handvoll)• Hülsenfrüchte gekocht: 60 g (2 Handvoll)• Obst: 50 g (1 Handvoll Obst/2 Handvoll bei klein geschnittenem Obst oder Beeren)
Getreide und Erdäpfel	<ul style="list-style-type: none">• Brot/Gebäck: 30 g (1 – 1 ½ Handflächen)• Müsli/Getreideflocken: 30 g (2 Handvoll)• Gekochte Teigwaren: 120 g (3 Fäuste) (40 g rohe Teigwaren)• Gegarte Erdäpfel: 120 g (2 Fäuste)• Gekochter Reis, gekochtes Getreide: 90 g (2 Fäuste) (30 g roher Reis, rohes Getreide)
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none">• Milch/Buttermilch: 125 ml (½ Glas)• Joghurt: 100 g (½ Becher)• Topfen/Hüttenkäse/Streichkäse: 50 g (1 Kinderfaust)• Käse: 20 g (1 Scheibe)
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	<ul style="list-style-type: none">• Fleisch (inklusive Wurst, Schinken etc.): 50 g (ca. 1 Kinderhandfläche)• Fisch: 50 g (ca. 1 Kinderhandfläche)• Eier: 1 Stück
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none">• Pflanzliche Öle und fein geriebene Nüsse: 5 g (1 Teelöffel)

Quelle: „Richtig essen von Anfang an!“ [11]

¹⁹ Als Maß der Angaben, wie z. B. Handvoll, Handfläche, Faust etc. dient die Kinderhand.

Tabelle 22 Portionsgrößen für Kinder von 4 – 6 Jahren

Lebensmittelgruppe	Portionsgröße für Kinder von 4 – 6 Jahren Die Angaben beziehen sich auf 1 Portion ²⁰
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Glas: 150 – 200 ml
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse gegart: 110 g (2 Handvoll) • Rohkost: 60 g (1 Handvoll Rohkost/2 Handvoll bei klein geschnittener Rohkost) • Blattsalat: 40 g (2 Handvoll) • Hülsenfrüchte gekocht: 70 g (2 Handvoll) • Obst: 60 g (1 Handvoll Obst/2 Handvoll bei klein geschnittenem Obst oder Beeren) • Obst-/Gemüsesaft: 125 ml
Getreide und Erdäpfel	<ul style="list-style-type: none"> • Brot/Gebäck: 40 g (1 – 1 ½ Handflächen) • Müsli/Getreideflocken: 40 g (2 Handvoll) • Rohe Teigwaren: 50 g • Gekochte Teigwaren: 150 g (2 Handvoll) • Gekochter Reis/gekochtes Getreide: 120 g (2 Fäuste) • Gegarte Erdäpfel: 130 g (2 Fäuste) • Roher Reis/rohes Getreide: 40 g
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Milch/Buttermilch/Trinkjoghurt: 125 ml (½ Glas) • Joghurt: 100 g (½ Becher) • Topfen/Hüttenkäse/Streichkäse: 50 g (1 Kinderfaust) • Käse: 20 g (1 Scheibe)
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch: 60 g (1 Kinderhandfläche) • Wurst: 60 g (5 – 6 Scheiben) • Fisch: 60 g (ca. 1 Kinderhandfläche) • Eier: 1 Stück
Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> • Öle und Fette sowie Nüsse und Samen: 5 g (1 Teelöffel)

Quelle: „Richtig essen von Anfang an!“ [3]

²⁰ Als Maß der Angaben, wie z. B. Handvoll, Handfläche, Faust etc. dient die Kinderhand.

In Tabelle 23 und Tabelle 24 sind die **nationalen Ernährungsempfehlungen für Kinder** für die einzelnen Lebensmittelgruppen, sowie Getränke, zusammengefasst.

Tabelle 23 Ernährungsempfehlungen für Kinder von 1 – 3 Jahren

Lebensmittelgruppe	Kinder von 1 – 3 Jahren
Getränke	6 – 7 Portionen täglich, bevorzugt Trinkwasser
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	5 Portionen täglich, ideal sind: <ul style="list-style-type: none"> • 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte • 2 Portionen Obst
Getreide und Erdäpfel	5 Portionen täglich
Milch und Milchprodukte	3 Portionen täglich, ideal sind: <ul style="list-style-type: none"> • 2 Portionen „weiß“, z. B. Milch, Buttermilch, Joghurt, Hüttenkäse • 1 Portion „gelb“ (Käse)
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	<ul style="list-style-type: none"> • Fisch: 1 – 2 Portionen wöchentlich, bevorzugt: <ul style="list-style-type: none"> – 1 Portion heimischer Fisch, z. B. Saibling, Forelle – 1 Portion fettreicher Meeresfisch²¹, z. B. Lachs, Hering, Makrele²² • Fleisch, Wurst: maximal 3 Portionen wöchentlich • Eier: 1 – 2 Stück wöchentlich²³
Öle und Fette	Bis zu 25 g täglich (5 Teelöffel) pflanzliche Öle und feingeriebene Nüsse (verarbeitet in Speisen), davon: <ul style="list-style-type: none"> • 14 g (3 Teelöffel) in Form von pflanzlichen Ölen
Fettes, Süßes und Salziges	Selten (am besten nicht täglich), und wenn, dann: <ul style="list-style-type: none"> • Maximal 1 kleine Portion täglich

Quelle: „Richtig essen von Anfang an!“ [11]

²¹ Wird auf Meeresfisch verzichtet, soll mindestens 1 Teelöffel Rapsöl pro Tag konsumiert werden.

²² Im Sinne der Nachhaltigkeit soll beim Einkauf von Meeresfisch auf das MSC bzw. ASC Gütesiegel, sowie einschlägige Empfehlungen von Umweltorganisationen berücksichtigt werden.

²³ Auch verarbeitete Eier in Teigwaren, Backwaren und Speisen sind zu berücksichtigen.

Tabelle 24 Ernährungsempfehlungen für Kinder von 4 – 10 Jahren

Lebensmittelgruppe	Kinder von 4 – 10 Jahren
Getränke	1 – 1,2 Liter täglich, bevorzugt Trinkwasser
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	5 Portionen täglich, ideal sind: <ul style="list-style-type: none"> • 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte • 2 Portionen Obst
Getreide und Erdäpfel	5 Portionen täglich
Milch und Milchprodukte	3 Portionen täglich, ideal sind: <ul style="list-style-type: none"> • 2 Portionen „weiß“, z. B. Milch, Buttermilch, Joghurt, Hüttenkäse • 1 Portion „gelb“ (Käse)
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	<ul style="list-style-type: none"> • Fisch: 1 – 2 Portionen wöchentlich, bevorzugt: <ul style="list-style-type: none"> – 1 Portion heimischer Fisch, z. B. Saibling, Forelle – 1 Portion fettreicher Meeresfisch²⁴, z. B. Lachs, Hering, Makrele²⁵ • Fleisch, Wurst: maximal 3 Portionen wöchentlich • Eier: maximal 2 Stück wöchentlich²⁶
Öle und Fette	Bis zu 25 g täglich (5 Teelöffel), bevorzugt: Pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen
Fettes, Süßes und Salziges	Selten (am besten nicht täglich), und wenn, dann: <ul style="list-style-type: none"> • Maximal 1 kleine Portion täglich

Quelle: „Richtig essen von Anfang an!“ [3]

²⁴ Wird auf Meeresfisch verzichtet, sollte zusätzlich täglich mindestens 1,5 Teelöffel Omega-3-Fettsäure-reiches Öl, z. B. Rapsöl oder Leinöl, konsumiert werden.

²⁵ Im Sinne der Nachhaltigkeit soll beim Einkauf von Meeresfisch das MSC bzw. ASC Gütesiegel, sowie einschlägige Empfehlungen von Umweltorganisationen berücksichtigt werden.

²⁶ Auch verarbeitete Eier in Teigwaren, Backwaren und Speisen sind zu berücksichtigen.

**Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

sozialministerium.at

NAHRUNGSMITTEL- ALLERGIEN UND -UNVERTRÄGLICHKEITEN, ZÖLIAKIE

Allergien und
Unverträglich-
keiten, Zöliakie



Definitionen • Allergien • Unverträglichkeiten • Zöliakie • Sicherer Einkaufen •
Informationen für Kinderbetreuungseinrichtungen zur
Allergeninformationsverordnung

Definitionen

In immer mehr Kindergärten findet man Kinder mit Nahrungsmittelallergien, -unverträglichkeiten oder Zöliakie.

Was ist der Unterschied zwischen Allergie und Unverträglichkeit?

Häufig vermischen sich – gerade im Volksmund oder im Bereich der Alternativmedizin – die Begriffe Nahrungsmittelallergie und Nahrungsmittelunverträglichkeit. Aus schulmedizinischer Sicht sind diese Begriffe aber streng zu trennen. Bei einer Allergie reagiert der Körper mit einer Abwehrreaktion des Immunsystems. Dies kann zu Ausschlag, bis hin zu lebensbedrohlichen Symptomen wie Erstickungsanfällen oder einem Herz-Kreislauf-Stillstand führen. Solch eine Ab-

wehrreaktion kann schon durch sehr kleine Mengen des betroffenen Lebensmittels ausgelöst werden.

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 kann der/die Betroffene gewisse Mengen problemlos zu sich nehmen, erst ab größeren Mengen kommt es zu Beschwerden (v.a. des Verdauungstraktes). Ab welchen Mengen diese Beschwerden auftreten, ist allerdings sehr unterschiedlich.

	ALLERGIE	UNVERTRÄGLICHKEIT
Ursache	immunologisch	enzymatisch
Auswirkung	kann lebensbedrohlich sein	mindert die Lebensqualität – vor allem Beschwerden des Verdauungstrakts
Beispiel	Milcheiweißallergie: Körper (Immunsystem) reagiert mit Antikörpern auf Eiweiß in der Milch → Abwehrreaktion (z. B. Husten, Erbrechen, Hautrötung)	Milchzuckerunverträglichkeit: Milchzucker kann im Darm nicht vollständig abgebaut werden → Beschwerden (z. B. Blähungen, Durchfall)



Allergien

Ob eine Allergie vorliegt oder nicht, sollte auf alle Fälle bei der/dem Ärztin/Arzt ausgetestet werden. Liegt wirklich eine ärztlich diagnostizierte Allergie vor, soll das entsprechende Allergen (Stoff, welcher nicht vertragen wird) gänzlich gemieden werden. Der Blick auf die Zutatenliste verrät, ob das zu vermeidende Allergen enthalten ist.

Seit 25.11.2005 gilt eine EU-weite Verordnung, welche besagt, dass glutenhaltige Zutaten sowie Allergene auf allen verpackten Lebensmitteln vermerkt sein müssen. Achten Sie am besten bereits beim Einkauf darauf. Weiters ist auch sorgfältiges Arbeiten beim Zubereiten unumgänglich,

so dass keine Kontamination stattfinden kann. In der Praxis kann es hilfreich sein, einen Merkzettel zu verfassen, auf der Name des Kindes, Kindergarten/Institution, Kontaktperson, Art der Allergie und eine Lebensmittelliste zu finden sind.

Untenstehend ist eine beispielhafte Vorlage angeführt, wie solch ein Merkzettel in der Praxis aussehen könnte – **nicht für die Umsetzung geeignet, unvollständiges Beispiel!**

ALLERGIE (z. B. KUHMLICH – CASEIN)	
Name des Kindes:	
Kindergarten/Institution:	
Kontaktperson: z. B. Eltern	
GEEIGNETE LEBENSMITTEL	UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL
Sojamilch, Reis- und Haferdrinks	Milch aller Tierarten
kalziumreiches Gemüse	Milchprodukte aller Tierarten (Joghurt, Sahne, Topfen, Käse, Butter etc.)
evtl. auch bestimmte Produktnamen auflisten	Fertigprodukte, verarbeitete Produkte (z. B. Wurst, Gemüse, Aufstriche etc.)
Bei Unklarheit immer die Zutatenliste des Produkts lesen!	

Das Kapitel Allergien gibt einen kurzen Einblick in ein sehr komplexes Thema und bedarf im Einzelfall umfangreicherer Informationen! Die angeführten Lebensmittellisten sind ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

2

Allergien und
Unverträglich-
keiten, Zöliakie



Unverträglichkeiten

Auch Unverträglichkeiten können bei der/dem Ärztin/Arzt mittels Atem- bzw. Bluttest diagnostiziert werden. Im Unterschied zu Allergien muss der betreffende Stoff nicht gänzlich gemieden werden.

Im Darm funktioniert der Abbau dieses Stoffes nicht ordnungsgemäß. Erst ab der Überschreitung einer gewissen Toleranzschwelle kommt es zu Beschwerden. Meist betreffen diese den Magen-Darm-Trakt (Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen). Auch Hautausschlag, Kopfschmerzen und depressive Verstärkungen können Symptome sein.

Das Meiden von Lebensmitteln, welche reich am jeweiligen Stoff sind, vermindert die Beschwerden deutlich. Lebensmittel mit geringem bzw. mittlerem Gehalt sollten je nach Verträglichkeit in Maßen gegessen werden.

3

Allergien und Unverträglichkeiten, Zöliakie

Milchzuckerunverträglichkeit (Lactosemalabsorption)

Milchzucker (Lactose) kommt vor allem in Milch und Milchprodukten vor. Bei den meisten Betroffenen werden kleine Mengen Milchzucker vertragen, so dass Milch und Milchprodukte nicht zur

Gänze gemieden werden müssen. Untenstehende Tabelle zeigt eine Einteilung der Lebensmittel nach ihrem Milchzuckergehalt. Vorsicht ist auch bei manchen Fertigprodukten geboten!

NIEDRIGER MILCHZUCKERGEHALT	MITTLERER MILCHZUCKERGEHALT	HOHER MILCHZUCKERGEHALT
Butter Fettkäse Lactosefreie Milch Lactosefreies Joghurt und Sahne Camembert, Rahmbrie Parmesan, Emmentaler, Tilsiter, Berg-, Alpenkäse, Edamer, Gouda, Mozzarella, Butterkäse	Kefir Butter-, Sauermilch Kaffeesahne Topfen, Frischkäse Joghurt, Fruchtjoghurt Sauerrahm/Crème fraîche Schlagrahm Hüttenkäse Haselnusscreme	Molkepulver Kondensmilch Molkenkäse Magermilchpulver Milchschokolade Eiscreme Tiermilch Molke

Die angeführten Lebensmittellisten sind ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Milch und Milchzucker werden oft als Bindemittel, Hilfsstoff sowie Trägerstoff verwendet. Deshalb findet man diese häufig als Zutat in folgenden Lebensmitteln:

- Schokolade
- Nuss-Nougat-Creme
- Eis, Desserts
- Brot und Backwaren
- Süßigkeiten
- Fertigsuppen, -saucen
- Salatdressings
- Bouillon, Gewürzmischungen
- Ketchup, Mayonnaise
- Fast Food
- Fleisch- und Wurstwaren
- Knödel
- Kroketten
- Kartoffelpüree
- Süßstofftabletten

Fruchtzucker- und Sorbitunverträglichkeit (Fructose- und Sorbitmalabsorption)

Bei dieser Unverträglichkeit wird vor allem der Fruchtzucker (Fructose) im Obst zum Problem. Des Weiteren werden aber auch Zuckeralkohole, z.B. Sorbit, schlecht vertragen. Zuckeralkohole

können in manchen Obstsorten vorkommen, man findet sie auch in zuckerfreien Kaugummis und Bonbons. Diese sollten gänzlich gemieden werden.

NIEDRIGER FRUCHTZUCKERGEHALT	MITTLERER FRUCHTZUCKERGEHALT	HOHER FRUCHTZUCKERGEHALT
Zucker- und Honigmelone Mandarine, Banane, Rhabarber Marille, Pfirsich, Erdbeere, Himbeere Zitronensaft Beeren-Marmeladen	Wassermelone Beeren (Brom-, Stachel-, Preisel-, Heidelbeere etc.) Grapefruit, Orange, Ananas Kiwi Honig Holunderbeere Feige Litchi	Dattel Birne Apfel Traube Pflaume Kirsche Rosinen und andere Trockenfrüchte

Die angeführten Lebensmittellisten sind ohne Gewähr auf Vollständigkeit.

Folgende Lebensmittel weisen einen hohen Sorbitgehalt auf und sollten bei einer Fruchtzucker- und Sorbitunverträglichkeit gemieden werden:

- Trockenfrüchte
- Apfelmarmelade ungesüßt
- zuckerfreie Kaugummis oder Bonbons
- Müsliriegel (mit Trockenobst)
- Wellnessgetränke
- reine Fruchtsäfte

Histaminunverträglichkeit

Histamin bildet sich aus dem Eiweißbaustein Histidin. Durch langes Lagern, Warmhalten, Räuchern etc. wird diese Umwandlung beschleunigt. Generell gilt bei der Histaminintoleranz der

Grundsatz: „**Je frischer das Lebensmittel, desto besser verträglich ist es.**“ Dies trifft vor allem auf eiweißhaltige Lebensmittel zu.

HISTAMINARM	HISTAMINREICH
Frischkäse, Butterkäse, Mozzarella, Feta tiefgekühlter Fisch Haselnüsse, Mandeln Bananen (eher grün) frisches Fleisch – ungeräuchert, ungeselcht, unmariniert wenig verarbeitete Lebensmittel Obst und Gemüse	reife Käsesorten Fischkonserven, geräucherter Fisch Fertiggerichte, -produkte Schokolade Tomaten, Hülsenfrüchte, Champignons, Spinat, Melanzani, Avocado, Brennessel Walnüsse Bananen (reif) Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Kiwi, Ananas Meeresfrüchte lang gelagerte Nahrungsmittel, wieder aufgewärmte Speisen Geräuchertes, Geselchtes, Mariniertes (alkoholische Getränke z. B. Wein und Bier)

Jeder Mensch ist **anders** und **reagiert** daher auch **unterschiedlich** auf verschiedene Lebensmittel – manch einer verträgt Speisen, die ein anderer nicht essen könnte und umgekehrt. Deshalb ist es bei allen Unverträglichkeiten wichtig, dass jede/r einzelne Betroffene seine/ihre „eigene Linie“ findet.

Zöliakie

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, bei welcher 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 u.a. zu Mangelerscheinungen führen kann. Betroffene, die sich nicht an eine streng glutenfreie Ernährung halten, haben ein erhöhtes Risiko für vielfältige und zum Teil sehr schwere Erkrankungen.

Die bisher einzige Therapie bei Zöliakie ist eine lebenslange und strenge glutenfreie Ernährung. Dadurch kann sich die Darmschleimhaut regenerieren und die volle Aufnahmefähigkeit erreichen.

Gluten findet sich in den untenstehenden Getreidesorten. Diese glutenhaltigen Getreidesorten und damit hergestellte oder kontaminierte Nahrungsmittel müssen bei Zöliakie gemieden werden!

GLUTENFREI		GLUTENHALTIG	
Mais	Soja	Weizen	Einkorn
Reis	Kastanienmehl	Roggen	Grünkern
Hirse	Johannisbrotkernmehl	Dinkel	Triticale
Teff	Lupinenmehl	Gerste	Bulgur
Buchweizen	Guarkernmehl	Hafer*	Couscous
Amaranth	Kartoffel	Kamut	Malz
Quinoa		Emmer	

**Bei Hafer ist die Verunreinigung durch Weizen und Gerste sehr hoch, weshalb nur eigens als glutenfrei gekennzeichnete Haferprodukte von Zöliakie-Betroffenen verzehrt werden sollen.*



Folgende Lebensmittelgruppen sind, in unverarbeiteter Form, ebenfalls glutenfrei:

- Nüsse und Samen
- Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte
- Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte
- Milch/-produkte und Eier
- Fette und Öle

Besondere Vorsicht ist bei Fertigprodukten, Brot, Kuchen, Teigwaren, Süßigkeiten etc. geboten, da für deren Herstellung häufig glutenhaltige Zutaten verwendet werden (v. a. Weizen). Hier kann das Zeichen der durchgestrichenen Ähre Orientierung geben. Im Handel sind erlaubte Produkte am Symbol sowie der Aufschrift "glutenfrei" erkennbar. Solche Lebensmittel findet man mittlerweile in allen





größeren Supermarktketten und Reformhäusern. Beim Einkauf ist es bei allen anderen Produkten unabweichlich, die Zutatenliste zu kontrollieren. Eine Kontamination ist durch den Herstellungsprozess möglich (z.B. Polenta). Bei verpackten Lebensmitteln muss eine Zutatenliste angegeben sein, welche auch glutenhaltige Zutaten ausweist. Die Allergeninformation (inklusive Glutenverweis) ist seit 2014 auch bei unverpackten Lebensmitteln verpflichtend.



Offene Waren sind oft problematisch. Hier sollte man im Einzelfall genau nachfragen, mit welcher Sorgfalt bei der Herstellung gearbeitet wurde. **Im Zweifelsfall besser verzichten, denn diese Diät gilt es sehr streng einzuhalten!**

Beispiele Zutatenliste

Die folgende Tabelle zeigt Beispiele von Zutatenlisten auf verpackten Lebensmitteln und ob sie für eine glutenfreie Ernährung geeignet sind:

PRODUKT	BEISPIEL ZUTATENLISTE	ANMERKUNG
Backpulver	Zutaten: Backtriebmittel (Dinatriumdi-phosphat und Natriumhydrogencarbonat), <u>Stärke</u>	Stärke ist glutenfrei. 
Schokolade mit Nüssen	Zutaten: Zucker, Kakaobutter, Magermilch-pulver , Kakaomasse, Süßmolkenpulver (aus Milch), Butterreinfett , Emulgator (Sojalecithin), Haselnüsse , Aroma Kakao: 30 % mindestens. Kann andere Nüsse und <u>Weizen</u> enthalten.	Weizen gehört zu den gluten-haltigen Getreidesorten. 
Topfencreme	Zutaten: 41 % Magertopfen , 31 % Rahm-joghurt , Zucker, Glucose-Fructosesirup, 4,5 % Nektarinen, 3,6 % Himbeeren, <u>modifizierte Stärke</u> , Molkenproteine , Speisegelatine, färbendes Konzentrat Karotte, Aroma	Glutenhaltige Zutaten müssen deutlich als solche bezeichnet werden. Dieses Produkt ist somit glutenfrei – siehe Seite 8. 
Grießpudding	67 % Vollmilch , 18 % Sahne , Zucker, 7 % <u>Hartweizengrieß</u>	Bei diesem Produkt ist die glutenhaltige Zutat deutlich als solche deklariert. 
Wurstware	Zutaten: Schweine- und Rindfleisch 75 %, Speck, Trinkwasser, Speisesalz, <u>Kartoffelstärke</u> . Stabilisatoren: Di-, Tri-, Polyphosphate, Geschmacksverstärker: Mononatriumglutamat, Dextrose, Maltodextrin, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, Ascorbinsäure, Gewürze, Aromen, Gewürzextrakte, Konservierungsstoff: Natriumnitrit	Diese Wurstware enthält keine glutenhaltigen Zutaten. 
Bio Cornflakes ungesüßt	Mais 100 %* *aus biologischer Landwirtschaft. Kann Spuren von <u>Gluten</u>. Soja, Milch, Mandel, Nüssen und Sesam enthalten.	Mais gilt als glutenfrei. Der Hersteller garantiert hier aber keine sichere Herstellung. Dieses Produkt kann mit Gluten kontaminiert sein. 

Hinweis: Die 14 wichtigsten Allergene (Stoffe bzw. Stoffgruppen) müssen in der Zutatenliste z. B. durch Schriftart oder Hintergrundfarbe hervorgehoben werden.

Um die Kontamination mit Gluten in der Küche zu vermeiden, sind folgende Punkte zu beachten:

- Auf Sauberkeit der Hände und Arbeitskleidung achten.
- Arbeitsflächen gründlich reinigen.
- Mehlstaub in der Küche bzw. neben den glutenfreien Lebensmitteln vermeiden.
- Während des Kochens nicht dieselben Kochlöffel, Messer, Schöpfer etc. für glutenhaltige und glutenfreie Speisen benutzen. Verwendung nur von sauberen Töpfen, Pfannen, Schneidbrettern, Sieben, Rührgeräten, Rührschlüsseln, Backformen, Backblechen, Brotschneidemaschinen etc.
- Backformen und Backbleche o. Ä. dürfen nicht mit glutenhaltigen Mehlen oder Bröseln bestreut werden. Sie dürfen auch keine Rückstände aufweisen.
- Glutenfreies Getreide darf nicht in einer Getreidemühle gemahlen werden, in der glutenhaltiges Getreide gemahlen wird. Gleiches gilt für Toaster, Fritteusen, Knetmaschinen, Zerkleinerer etc.
- Glutenfreie Speisen nicht im gleichen Fett oder Öl wie glutenhaltige Lebensmittel zubereiten. In der Pfanne immer zuerst die glutenfreien Speisen im frischen Fett oder Öl braten.
- Glutenfreie Teigwaren nicht im gleichen Salzwasser kochen, in dem vorher glutenhaltige Teigwaren gekocht wurden.
- Glutenfreie Speisen nicht mit glutenhaltigen Zutaten garnieren.
- Bewahren Sie glutenfreie Produkte immer getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln auf.



Eine Mitgliedschaft bei der Österreichischen Arbeitsgesellschaft für Zöliakie bringt viele Vorteile, da diese Informationen, Rezepte, Produktänderungen etc. an Betroffene weitergibt: www.zoeliakie.or.at



Sicherer Einkaufen

Ein EU-weites Kennzeichnungsgesetz gilt für alle verpackten und unverpackten Lebensmittel. Dieses soll AllergikerInnen und nahrungsmittelintoleranten Personen die Lebensmittelauswahl erleichtern. Unverarbeitete Lebensmittel bzw. Naturvarianten wie z.B. Frischobst, Naturjoghurt, Vollmilch etc. enthalten keine Zutatenlisten.

Gluten

- Glutenthaltige Zutaten und daraus hergestellte Erzeugnisse müssen vermerkt werden.
- Bei dem Vermerk „Stärke“ oder „modifizierte Stärke“ muss diese glutenfrei sein. Andernfalls muss sie als z.B. „Weizenstärke“ oder „modifizierte Weizenstärke“ bezeichnet werden, d.h. glutenthaltiges (Ursprungs-)Getreide muss angegeben werden.
- Diätetische Lebensmittel werden durch spezielle Verfahren glutenfrei gemacht, d.h. sie können aber trotzdem als Zutat Weizen o.Ä. enthalten.
- Vorsicht bei Suppen, Speisewürzen, Backpulver etc.: Diese können als Zutat Gluten (z.B. als Aromaträger) beinhalten. Bei Gewürzen oder Gewürzmischungen dürfen nur reine Gewürze und keine weiteren Zusätze verwendet werden. Anders ist dies bei Würstchenzubereitungen. Glutamat ist glutenfrei.
- In diesen Produkten kann Gluten oder glutenthaltiges Getreide zugesetzt sein, deshalb ist besondere Vorsicht geboten: Bratleberwurst, Maischerl, Kärntner Weißwurst, Bratblutwurst, Schnittgulasch in Aspik, faschierten Laibchen, panierte Speisen, gebundenen Saucen und ähnlichen Gerichten.
- Frischer Germ, Trockengerm und Hefeextrakt sind glutenfrei.
- Handelsüblicher Sauerteig ist meist glutenthaltig.
- Zucker, Konfitüren, Marmeladen und Honig dürfen kein Gluten enthalten.
- Seitan ist reines Weizeneiweiß und somit glutenthaltig. Naturtofu hingegen wird aus Soja hergestellt und ist glutenfrei. Vorsicht gilt bei verarbeiteten Tofuprodukten.
- Als glutenfreie Bindemittel können gemahlene Flohsamen, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Kartoffelstärke, Maisstärke, Pektin, Reisstärke und Tapioka verwendet werden.
- Glutenfreies Brot sollte nur von eigens dafür zertifizierten Bäckereien gekauft werden oder verpackt im Supermarkt.
- Produkte mit dem Hinweis „Kann Spuren von Gluten enthalten“ o.Ä. bergen das Risiko, Gluten zu enthalten.

Milchzucker

Hinter diesen Begriffen der Zutatenlisten verbirgt sich Lactose:

- Milchzucker, Milch, Sahne, Joghurt, Magermilchpulver, Vollmilchpulver, Molke, Molkenpulver

Milch und Milchzucker kommen häufig als Zutat in folgenden Lebensmitteln vor:

- Schokolade, Nuss-Nougat-Creme, Eis, Desserts, Brot und Backwaren, Süßigkeiten, Fertigsuppen und -saucen, Salatdressings, Bouillon, Gewürzmischungen, Ketchup, Mayonnaise, Knödel, Kartoffelpüree, Kroketten, Fast Food, Fleisch- und Wurstwaren, Süßstofftabletten

Stehen Milchzucker oder auch Fruchtzucker in der Zutatenliste weiter hinten, kann davon ausgegangen werden, dass der jeweilige Inhaltsstoff nur in sehr kleinen Mengen vorhanden ist. In diesen Fällen wird das Produkt daher von den meisten Betroffenen in der Regel gut vertragen. Gleiches gilt beim Zusatz „Kann Spuren von ... enthalten“.

Fruchtzucker und Sorbit

Hinter folgenden Begriffen verbergen sich Fructose oder Zuckeralkohole:

- Fruchtzucker, Fructose, Fructosesirup, Fructose-Glucosesirup, Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft, Invertzucker, Sorbit(ol) – E 420, Diabetikersüße, Mannit(ol) – E 421, Xylit – E 967, Isomalt – E 953, Laktit – E 966, Maltit – E 965

Diese Lebensmittel enthalten häufig Sorbit:

- Trockenfrüchte, Apfelkraut ungesüßt, „zuckerfreie“ Kaugummis und Bonbons, Müsliriegel, Wellnessgetränke



Informationen für Kinderbetreuungseinrichtungen zur Allergeninformationsverordnung

Für wen gilt die Allergeninformationsverordnung?

Sie gilt für Lebensmittelunternehmen, einschließlich AnbieterInnen von Gemeinschaftsverpflegung (z.B. Restaurants, Kantinen, Schulen, Kindergärten, Krankenhäuser, Cateringunternehmen), die unverpackte Lebensmittel an EndverbraucherInnen abgeben.

Für den Inhalt verantwortlich und für nähere Informationen:

Amt der Tiroler Landesregierung – Abteilung Öffentliche Gesundheit

Bozner Platz 6, 6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 / 508 2856

E-Mail: gesundheit@tirol.gv.at

www.tirol.gv.at/gesundheit

9

Allergien und
Unverträglich-
keiten, Zöliakie

Wer ist von der Allergeninformationsverordnung ausgenommen?

Das Servieren von Mahlzeiten und der Verkauf von Lebensmitteln durch Privatpersonen (z. B. bei Wohltätigkeitsveranstaltungen oder Schul- und Kindergartenfesten) sind von der Verordnung ausgenommen.

Welche Regelung gilt an den Schulen – und analog für alle Kinderbetreuungseinrichtungen?

Bringen Eltern oder Angehörige Kuchen zu einem Schulfest mit, dann sind sie von der Regelung ausgenommen (Privatpersonen). Ebenso sind beim Elternsprechtag z. B. die Schnittlauchbrote, die von den SchülerInnen verkauft oder mitgebracht werden, ausgenommen.

Nicht davon ausgenommen sind:

- Cateringunternehmen, die vom Elternverein z.B. für ein Schulfest beauftragt werden.
- Elternvereine, wenn sie die „tägliche Jause“ für die SchülerInnen organisieren und an die Stelle des Schulerhalters treten (statt Schulbuffets oder Schulrestaurants). Eine Allergeninformation ist zu geben bzw. muss der/die SchulerhalterIn dafür Sorge tragen, dass die Weitergabe der Informationen erfolgt.
- Elternvereine, wenn sie im Rahmen der Aktion gesunde Jause dem/der SchulerhalterIn die Zutaten zur Verfügung stellen. In diesen Fällen haben die Elternvereine ebenso für die Allergeninformationen zu sorgen.

Das bedeutet für die Betreuungseinrichtung:

- Speisen, die von den Kindern unter Aufsicht und Anleitung der Betreuung zubereitet werden und dann gemeinsam gegessen werden, sind ausgenommen (sofern dies nicht der täglichen Jause oder dem täglichen Mittagstisch entspricht).
- Speisen wie Kuchen, Brötchen, Obst oder Gemüse, die von Privatpersonen (Eltern, BetreuerInnen etc.) für Feiern in die Kinderbetreuungseinrichtung mitgebracht und dort verzehrt werden, sind ausgenommen.

SPEISEPLANGESTALTUNG

Speiseplan-
gestaltung



Allgemeine Checkliste zur Lebensmittelauswahl, Zubereitung, Speiseplan-
gestaltung • Zusammenarbeit Kindergarten und Küche • Rohplan vier Wochen •
Speiseplan vier Wochen • Pikant vegetarische Gerichte • Fischgerichte •
Der optimale Teller

Speiseplangestaltung

Auf den kommenden Seiten sind Unterlagen zu finden, welche für die Planung eines ausgewogenen Speiseplans hilfreich sind:

- Allgemeine Checkliste zur Lebensmittelauswahl, Zubereitung, Speiseplangestaltung
- Rohplan vier Wochen – Vorlage
- Beispiel eines Speiseplans (vier Wochen) nach den Qualitätsstandards für die Verpflegung im Kindergarten des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)
- Anregungen für vegetarisch pikante Gerichte und Fischgerichte
- Die Lebensmittelhäufigkeit in 20 Verpflegungstagen, viele weitere wichtige Informationen zur Speisenplangestaltung sowie Checklisten befindet sich im ersten Kapitel „Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten“

Allgemeine Checkliste zur Lebensmittelauswahl, Zubereitung, Speiseplangestaltung

MINDESTANFORDERUNG	JA	NEIN	ANMERKUNG
In der Küche werden vorwiegend Rapsöl oder andere pflanzliche Öle verwendet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Beispiele für Pflanzenöle sind Sonnenblumen-, Walnuss-, Lein-, Oliven- oder Kürbiskernöl. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz sparsam verwenden.
Fettarme und nährstoffschonende Zubereitungsarten werden bevorzugt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	z. B. Dämpfen, Kochen, Braten, Dünsten, Grillen und Dampfgaren.
Bei den Speisen wird darauf geachtet, dass sie appetitanregend aussehen und die Farbzusammenstellung ansprechend ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Es wird jodiertes Speisesalz verwendet. Dieses sehr sparsam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zum Würzen werden frische sowie tiefgekühlte Kräuter und salzarme Gewürze verwendet.
Hauptsächlich wird frisches oder tiefgekühltes Gemüse verwendet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bei Tiefkühlware werden naturbelassene Produkte verwendet.
Auf eine zuckerarme Zubereitung wird geachtet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Die Zuckermenge laut Rezept kann reduziert werden. Verwendung von anderen Süßungsmitteln wird nicht empfohlen.
Sehr fettreiche Produkte werden durch weniger fettreiche ersetzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fettreiche Milchprodukte sind Schlagobers, Mascarpone, Crème fraîche. Weniger fettreiche Milchprodukte sind Joghurt, Topfen 20 % Fett, Sauerrahm und Milch. Käsesorten bis max. 45 % F. i. T. sollten bevorzugt werden.
Zum Binden von Suppen und Saucen werden vorwiegend Mehl, Stärke, Getreideflocken, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln o. Ä. verwendet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Der Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Es wird Fleisch von unterschiedlichen Tierarten verarbeitet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fleisch aus artgerechter Haltung und magere Fleischteile bevorzugen.

Bei der Auswahl der Lebensmittel wird auf Saisonalität und Regionalität geachtet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Naturliebende Tiefkühlprodukte bieten eine gute Abwechslung in der kalten Jahreszeit.
Es wird auf kulturelle und religiöse Essgewohnheiten eingegangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Spezifische Anforderungen an den Speiseplan können berücksichtigt werden.
Bestimmte Speisekomponenten werden nicht jede Woche am selben Tag angeboten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Beispiel: Nicht jeden Mittwoch Nudeln anbieten. Speisekomponenten und Tage abwechseln.
Speisen werden genau definiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zutaten (z.B. bei Saucen) und Fleischsorten werden angegeben.
Für Kinder bis 3 Jahre sollen Nüsse nur in fein vermahlener Form gegeben werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Alternativ kann Nussmus verwendet werden.
Bei der Zubereitung der Speisen werden kein Alkohol, keine Alkoholaromen oder alkoholhaltige Lebensmittel verwendet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Trockenfrüchte sollten ungeschwefelt bevorzugt werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dies kann bei sensiblen Personen (z. B. Kindern) zu Beschwerden führen.
Allergene sind am Speiseplan gekennzeichnet oder werden mündlich kommuniziert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Zusammenarbeit Kindergarten und Küche:

- Küche und Kindergarten sollen sich über ihre jeweiligen Grundsätze und pädagogischen bzw. küchentechnischen Herausforderungen austauschen.
- Einen Brief „Vom Küchenteam“ aufsetzen und den Eltern mitgeben.
- Beim Elternabend kann eine kleine Kostprobe angeboten werden.
- Koch/Köchin bei Elternabend vorstellen. Hier kann auch auf die Arbeitsweise, den Lebensmitteleinkauf etc. der jeweiligen Küche eingegangen werden.
- Die Kinder sollen den Koch/die Köchin ebenso kennen (Foto von Küchenteam im Speiseraum anbringen). Vielleicht gibt es auch für den Kindergarten die Möglichkeit, die Küche anzuschauen und dort etwas mit den Kindern zuzubereiten.
- Der Koch/die Köchin kann die Kinder beim Mittagessen (regelmäßig) besuchen.
- Beim Ausprobieren von neuen Speisen und Lebensmitteln die KindergartenpädagogInnen miteinbeziehen. Diese können sich im Vorfeld darauf vorbereiten und z. B. durch eine spannende Geschichte o. Ä. die Neugierde der Kinder wecken.
- Wenn Speisen im Kindergarten fertig zubereitet werden, soll der Koch/die Köchin genaue Anleitungen (schriftlich oder mündlich) diesbezüglich geben.
- Regelmäßiges Feedback geben (mündlich, schriftlich).

Wertschätzung ist der Grundstein für eine gute Zusammenarbeit!



Rohplan vier Wochen

WOCHE 1	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise	Suppenbrühe mit Getreide- und Gemüse-Einlage*		pürierte Hülsenfrüchtesuppe		
Hauptspeise	Fleisch, Reis (parboiled), Pilze, Gemüse	Polenta, Gemüse, Käse, Salat	Mehlspeise* mit Milch/-produkt, Obst, Samen/Nüssen	Spätzle* mit Fleisch/Wurstware, Salat mit Hülsenfrüchten	pikanter vegetarischer Strudel* mit Gemüse, Milch/-produkt, Kartoffeln
Nachspeise		leichter Kuchen* mit Obst		Obst roh	Dessert mit Milch/-produkt (ggf. mit Obst)

WOCHE 2	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise		Gemüse-Hülsenfrüchtesuppe		Gemüsesuppe	Suppenbrühe mit Einlage*
Hauptspeise	Fisch, Nudeln*, Gemüse, Salat mit Hülsenfrüchten	Mehlspeise* mit Milch/-produkt, Samen/Nüssen (ggf. mit Obst)	vegetarische Pizza*, Salat (optional mit Samen/Nüssen)	pikant vegetarische Hausmannskost* mit Ei und Gemüse, Salat	Fleisch, Kartoffeln, Gemüse
Nachspeise	leichter Kuchen*		Dessert mit Milch/-produkt und Obst		

WOCHE 3	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise	Gesmüsesticks mit Dip Milch/-produkt ggf. Hülsenfrüchte, Knäckebrot*	pürierte Gemüsesuppe			pürierte Gemüsesuppe
Hauptspeise	Eintopf mit Getreide*, Gemüse und Hülsenfrüchte (optional mit Fleisch/-produkt)	Nudeln*, Pesto mit Samen/Nüssen, Käse, Salat mit Hülsenfrüchten	Fleisch, alternatives Getreide* (z.B. Hirse), Gemüse	vegetarisches Reisgericht mit Topping (Käse/Tofu ggf. mit Samen/Nüssen)	Mehlspeise* mit Milch/-produkt, Obst
Nachspeise			Obstsalat	Dessert mit Milch/-produkt (ggf. mit Obst)	

WOCHE 4	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise			Suppenbrühe mit Einlage*	pürierte Gemüse-/Hülsenfrüchtesuppe	
Hauptspeise	Laibchen mit Hülsenfrüchten/Getreide*/Gemüse mit Dip, Salat	Fleisch, Getreide*, Gemüse	Fisch, Kartoffeln, gemischter Salat	pikante Knödel/Nocken* mit Käse, Gemüsesalat	Nudeln*, Gemüse, Milch/-produkt, Salat mit Samen/Nüssen
Nachspeise	Dessert mit Milch/-produkt	Obst roh			Obst gekocht

*Hinweis: Möglichkeit um Vollkornprodukte zu verwenden – 25 % Vollkornanteil wird empfohlen

Speiseplan vier Wochen (Frühherbst)

WOCHE 1	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise	klare Brühe mit Nudeln und Gemüsewürfeln		rote Linsensuppe		
Hauptspeise	Champignon-Geschnetzeltes (Rind) mit Reis, Brokkoli	gebratene Polenta-schnitten mit Wurzelgemüsesu-go und Mozzarella, grüner Salat	Topfen-Zwetsch-kenknödel mit Nussbröseln	Spätzle mit leichter Schinken-rahmsauce (Schwein), Fisolensalat	Kraut-Gemüse-strudel mit Schnittlauch-joghurtsauce, Salzkartoffeln
Nachspeise		Apfelkuchen*		Trauben	Ricottacreme mit Himbeeren

WOCHE 2	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise		Erbsenpüreesuppe		Tomatensuppe	Sternchensuppe
Hauptspeise	Lachs-Zucchini-Pasta, bunter Salat (Blattsalat, Kidney-bohnen, Mais)	Schupfnudeln mit Mohn und Waldbeerensauce, Milch	Pizza Margherita*, Gurkensalat mit Sonnenblumen-kernen	Gemüsequiche mit Vogelsalat	Faschierte Laibchen (Schwein/Rind) mit Sauce, Kartoffelpüree und Karottengemüse
Nachspeise	Roulade mit Marillenmarmelade		Beeren-Butter-milch-Smoothie		

WOCHE 3	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise	Gemüsesticks mit Kräutertopfen und Knäckebrot	Kürbispüreesuppe			Zucchini-püree-suppe
Hauptspeise	vegetarische Gerstlsuppe - optional mit Karreewürfeln (Schwein)	Vollkornpasta mit Basilikumpesto und Parmesan, Blattsalat mit Käferbohnen	gefüllte Paprika (Rind) mit Tomatensauce, Hirse	Pfannengemüse mit Reis und Grill-käsestreifen	Kaiserschmarren mit Preiselbeeren, Apfelmus, Milch
Nachspeise			Obstsalat	Vanillecreme mit Kirschen	

WOCHE 4	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vorspeise			Fritattensuppe*	Schneeweißchen-suppe (Fenchel, Pastinake, weißen Bohnen)	
Hauptspeise	Kichererbsenbällchen mit Kartoffelspalten und Sauerrahmdip, Tomaten-Karotten-salat	Hühner-Curry-Geschnetzeltes, Couscous, Paprikagemüse	gebratenes Forellenfi-let mit Rosmarinkar-toffeln, gemischter Salat (Chinakohl, Radieschen, Gurke)	Spinatknödel mit Butter und Parmesan, Rohnensalat	Gemüselasagne, Blattsalat mit Kürbiskernen
Nachspeise	Schokopudding	Birne			Pfirsichkompott

*enthält 25 % Vollkornanteil

Pikant vegetarische Gerichte

5

Speiseplan-
gestaltung

Nudeln/Pizza

- Tortellini/Ravioli mit Tomatensauce, geriebenem Käse und Salat
- Spaghetti mit vegetarischem Sugo, geriebenem Käse und Salat
- Käse-Makkaroni mit Salat
- Vegetarische Lasagne (z. B. Spinat-, Zucchini-, Spargel-, Auberginenlasagne) mit Salat
- Linsenbolognese
- Nudeln mit Pesto (z. B. Basilikum, Bärlauch, Tomaten, Rucola) und Salat
- Asiatische Nudel-Gemüsepfanne
- Nudel-Gemüse-Auflauf
- Schlutzkrapfen/Schlipfkrapfen mit Butter, Käse und Salat
- Krautfleckerl
- Pizza-Schnecken mit Salat
- Vegetarische Pizza (z. B. Spinat-, Tomaten-, Ananaspizza) mit Salat

Kartoffeln

- Gemüse/Hülsenfrüchte-Kartoffeleintopf (z. B. vegetarisches Kartoffelgulasch)
- Gnocchi mit Tomatensugo oder Kürbissauce und Käse
- Kartoffelpuffer mit Dip und Gemüse/Salat
- Kartoffel-Gemüse-Auflauf/Gratin
- Pellkartoffeln mit Topfen-Kräuter-Mousse und Salat
- Gemüsegröstl mit Ei

Reis

- Risotto (z. B. Kürbis-, Spinat-, Pilzrisotto) mit Salat
- Gemüsecurry mit Reis
- Gemüse-Reispfanne mit gebratenen Tofuwürfeln oder Grillkäsestreifen
- Gratiniertes, gefülltes Gemüse (z. B. Tomate, Paprika, Kohlrabi, Zucchini)

Polenta

- Überbackene Polentascheiben/Polentapizza mit Salat
- Gratiniertes gefülltes Gemüse (z. B. Tomate, Paprika, Kohlrabi, Zucchini)
- Schwammerlragout mit Polentanockerl und Salat

Diverse Getreide

- Gemüse-Getreidelaiabchen (z. B. Hirse, Grünkern, Bulgur, Hafer) mit Sauerrahmdip und Salat
- Pikanter Hirseauflauf
- Vegetarische Gerstelsuppe
- Gratiniertes, mit Getreide (z. B. Reis, Polenta, Gerste, Hirse, Amaranth, Quinoa) gefülltes Gemüse (z. B. Tomate, Paprika, Kohlrabi, Zucchini)
- Getreide-Gemüse-Salate mit Ei oder Käse

Hülsenfrüchte

- Gefüllte Tortilla: Gemüsesugo mit Kidneybohnen und Mais, Salat, Käse/Joghurtsauce
- Nudeln mit Gemüse-Sojaschnitzel-Sugo und Käse
- Linsenbolognese
- Kichererbsen-Gemüsecurry mit Reis
- Gemüse-/Hülsenfrüchte-Kartoffeleintopf (z. B. mildes Chili sin Carne)
- Gratiniertes gefülltes Gemüse (z. B. Tomate, Paprika, Kohlrabi, Zucchini)

Hausmannskost

- Spinatknödel, Rohnenknödel, mit Butter, geriebenem Käse und Salat
- Gebratene Serviettenknödel mit Ei und Salat
- Topfennockerl mit Butter und geriebenem Käse, Salat
- Schwammerlgulasch mit Knödel und Salat
- Pikant gefüllte Palatschinken mit Kräutersauce
- Spinat-Kartoffel-Schafskäsestrudel mit Joghurtsauce
- Gemüse-, Kürbis-, Kraut-Kartoffelstrudel mit Kräutersauce
- Käsespätzle mit Salat
- Pikante Topfentaschen mit Salat
- Käse-Gemüsetoast mit Salat

Fischgerichte

Fisch

- Lachslasagne mit Salat
- Nudeln mit leichter Zucchini-Lachssauce
- Gebratenes Fischfilet mit buntem Reis-Gemüsesalat
- Lachsrisotto mit Salat
- Gebratener Fisch mit Gemüserisotto
- Gegrilltes Fischfilet auf mediterranem Gemüse mit Bulgur
- Fischfilet in Sesampanade gebraten mit Kürbispüree und Blattsalat
- Gedämpfter Fisch mit Kräutersauce, Polentaschnitte und Paprikagemüse
- Mediterrane Fisch-Gemüsepfanne
- Buntes Fischcurry mit Couscous
- Schollenfilet Pariser Art mit Petersilienkartoffeln und Gemüse
- Fisch vom Grill mit Brokkolicreme und Tomatenreis
- Gebratene Fischlaibchen mit Kartoffelpüree und Salat
- Fischburger mit Wedges und Salat
- Fischgröstl mit Salat
- Lachs-Spinatstrudel mit Sauerrahmsauce
- Nudeln mit Thunfisch-Gemüsesugo
- Fischwrap



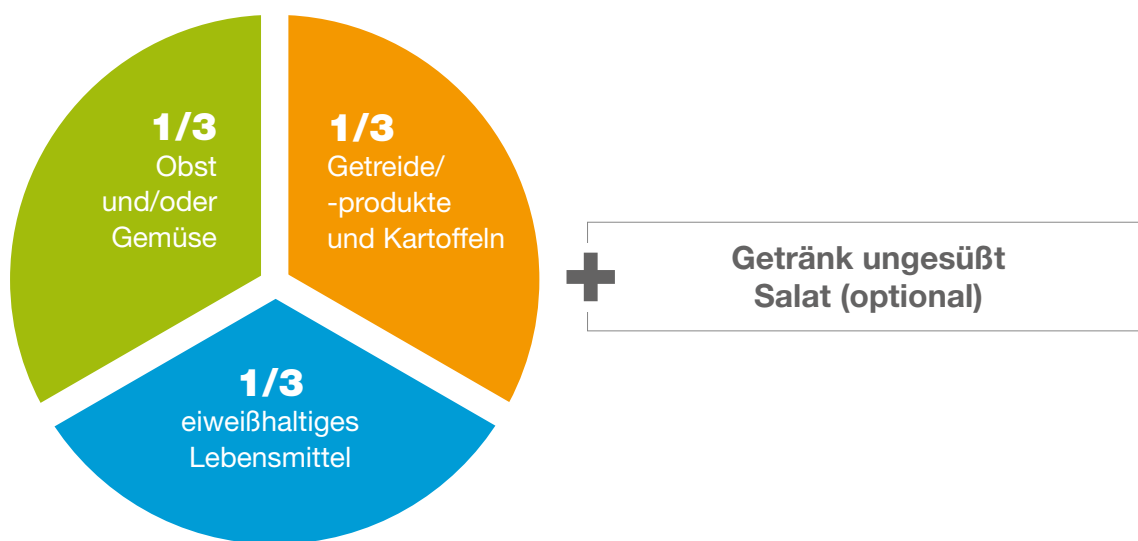
Der optimale Teller

Die optimale Tellerzusammensetzung soll einerseits die Lebensmittel berücksichtigen, aus denen sich eine ausgewogene Mahlzeit zusammensetzt, andererseits soll auch das Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen verdeutlicht werden:

Neben einem ungesüßten Getränk sollten reichlich Gemüse oder Obst, ein stärkehaltiges Lebensmittel (Kartoffeln, Getreide/-produkt) sowie ein eiweißhaltiges Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte) verwendet werden.

Optional kann zusätzlich oder anstatt Gemüse ein Salat gegeben werden. Hülsenfrüchte können sowohl zum Gemüse, aufgrund ihres hohen Eiweiß- und Stärkeanteils, aber auch den anderen beiden Komponenten zugeordnet werden.

Bezüglich des Mengenverhältnisses sollte der Teller, wie in der Grafik ersichtlich, geteilt werden:



Warum sollten die oben genannten Komponenten auf jedem Teller zu finden sein?

- **Gemüse/Obst** liefert wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
- **Stärkebeilagen** tragen wesentlich zur Sättigung bei und versorgen das Gehirn mit Energie.
- **Eiweiß** dient unserem Körper als wichtiger Baustein (z. B. Knochen) und unterstützt bei vielen Funktionen (z. B. Transport von Nährstoffen).

Handhabung bei zusammengesetzten Mahlzeiten:

Die Umsetzung des optimalen Tellers gestaltet sich bei Speisen, bei denen die verschiedenen Lebensmittel in einem Gericht vereint sind (z. B. Pizza, Lasagne, Aufläufe), schwieriger. Folgende Tipps helfen, auch bei diesen Speisen die optimale Tellerzusammensetzung erreichen zu können:

- Stärkeanteil nicht zu groß gestalten
- Gemüse-/Obstanteil erhöhen
- Fleischmengen sowie Eier verringern
- Mahlzeit mit einem Salat ergänzen
- fettarme Zubereitung beachten

ANHANG



Kontakte

avomed

Anichstraße 6/4
6020 Innsbruck
Tel.: +43 512 / 58 60 63
Fax: +43 512 / 58 30 23
E-Mail: avomed@avomed.at
www.avomed.at

Österreichische Gesundheitskasse ÖGK

Klara-Pölt-Weg 2
6020 Innsbruck
Tel.: +43 5 / 0766-18
E-Mail: innsbruck@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Amt der Tiroler Landesregierung - Abteilung Öffentliche Gesundheit

Bozner Platz 6
6020 Innsbruck
Tel.: +43 512 / 508 2856
E-Mail: gesundheit@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/gesundheit

Rezepte

aks Vorarlberg „Gemeinsam essen“ Kochen für Kinder und Jugendliche Rezeptsammlung

[https://www.aks.or.at/wp-content/
uploads/2016/07/2020_11_17_GEME_Rezept
sammlung_Homepage.pdf](https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2016/07/2020_11_17_GEME_Rezept_sammlung_Homepage.pdf)



aks Vorarlberg „vegetarische Brotaufstriche“

[https://www.aks.or.at/wp-content/
uploads/2014/02/2018_10_17__Rezepte_fr_
Brotaufstriche.pdf](https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2014/02/2018_10_17__Rezepte_fr_Brotaufstriche.pdf)



Beste Rezepte aus der Vitalküche – Tut gut Niederösterreich

[https://www.noetutgut.at/fileadmin/user_upload/
noetutgutmedia/Infomaterial/Downloads/
Tg_Beste_Rezepte_aus_der_Vitalkueche_2023_
Web.pdf](https://www.noetutgut.at/fileadmin/user_upload/noetutgutmedia/Infomaterial/Downloads/Tg_Beste_Rezepte_aus_der_Vitalkueche_2023_Web.pdf)



„Bohnen, Erbsen, Linsen“ Rezepte von Fond Gesundes Österreich (FGÖ)

[https://kinderessengesund.at/sites/kinderessen
gesund.at/files/2025-06/fgoe_rezeptbuch_A5_
V4_bfrei_XL.pdf](https://kinderessengesund.at/sites/kinderessen_gesund.at/files/2025-06/fgoe_rezeptbuch_A5_V4_bfrei_XL.pdf)



FIT KID: Rezeptdatenbank der deutschen Gesellschaft für Ernährung

www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank



Glutenfreie Rezepte kostenpflichtig für Mitglieder

[https://www.zoeliakie.or.at/glutenfrei-leben/
rezepte](https://www.zoeliakie.or.at/glutenfrei-leben/rezepte)



**Rezeptdatenbank
Land Oberösterreich: Rezepte für
ein gesundes Leben**

<https://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezepte/>



**Rezeptfilter für Nahrungsmittel-
allergien, -unverträglichkeiten
und Zöliakie**

www.mitohnekochen.com

**Rezepte Bayerisches Staatsministe-
rium für Ernährung, Landwirtschaft,
Forsten und Tourismus (StMELF) –
Kompetenzzentrum für Ernährung**

https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/sonstiges/dateien/rezeptordner_web_erweitert_2024_final.pdf



Kinderkochbuch kinderessengesund

https://kinderessengesund.at/rezepte_kinderkochbuch_in_die_kueche_fertig_los



**Kochen mit Gemüse
Saisonal – Regional – Frisch, Rezepte
für Gemeinschaftsverpflegung und
Gastronomie von Fond Gesundes
Österreich (FGÖ)**

https://kinderessengesund.at/sites/kinderessengesund.at/files/2022-10/2009%20Kochbuch%20Gem%C3%BCse_download_s.pdf



Voll viel Wert

Kerber G., Ponier W., Bucher Verlag, 1. Auflage,
Hohenems 2013

Quellenverzeichnis

Ernährungsmedizin

Biesalski H.K. et. al., Thieme Verlag, 5. Auflage,
Stuttgart 2018

**Essen und Trinken in Kinderbetreu-
ungseinrichtungen**

aks Gesundheit GmbH, Bregenz

**FAQ zur Allergeninformationsverord-
nung für unverpackte Lebensmittel**

https://www.verbrauchergesundheit.gv.at/Lebensmittel/rechtsvorschriften/FAQ/allerg.html#heading_Welche_Regelung_gilt_an_den_Schulen__2, Stand 2025

FitKid

Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas
www.fitkid-aktion.de, Stand 2025

**Mahlzeit! Gesund durch den Tag mit
der richtigen Menge der ÖGK**

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.777552&version=1686049343>, Stand 2025

**Nahrungsmittelallergien und –unver-
träglichkeiten in Diagnostik, Therapie
und Beratung**

Körner U., Schareina A., Haug Verlag, Stuttgart
2. Auflage 2020

Optimaler Teller

www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/, Stand 2025

**Qualitätsstandard für die Verpflegung
im Kindergarten**

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesund-
heit, Pflege und Konsumentenschutz
www.sozialministerium.gv.at,
AKTUALISIERT_QS_für_die_Verpflegung_im_
Kindergarten%20(2).pdf, Stand 2025

**Zöliakie Handbuch: Österreichische
Arbeitsgemeinschaft Zöliakie**

office@zoeliakie.or.at
www.zoeliakie.or.at, Stand 2025

Nützliches im Internet

www.ages.at
www.ble-medienservice.de
www.dge.de
www.fitkid-aktion.de
www.lern-bw.de
www.bzfe.de
www.fischratgeber.wwf.at
www.gemeinsamessen.at
www.kinderessengesund.at
www.richtigessenvonanfangen.at
www.umweltberatung.at

Weiterführende Literatur

Food Change – 7 Leitideen für eine neue Esskultur

Rützler H., Reiter W., Hubert Krenn Verlag,
Wien 2010

So macht Essen Spaß! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern

Pudel V., Beltz-Verlag, Weinheim und Basel
2002

Essen lernen in Kita und Tagespflege – Ernährungsbildung für Kleinkinder

Bestellung unter www.ble-medienservice.de

Essen und Ernährungsbildung in der KiTa Entwicklung – Versorgung – Bildung

Methfessel, Höhn, Miltner-Jürgensen, W. Kohlhammer GmbH Verlag, Stuttgart 2016

Kinderernährung aktuell Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention

Kersting M., Umschau Zeitschriftenverlag,
2. Auflage Wiesbaden 2018

Nudge Die Kunst, Essen geschickt zu platzieren

Winkler G., Purtscher A. E., Streber A., Verlag
Neuer Merkur GmbH, Planegg 2020

Verpflegung im Kindergarten

© avomed 2025; 3. Auflage, Herbst 2025

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin
und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6/4 · 6020 Innsbruck
Telefon 0 512 / 58 60 63 · Fax 0 512 / 58 30 23
E-Mail: avomed@avomed.at · www.avomed.at

Gestaltung

comdesign.net gmbh Werbeagentur, 6100 Seefeld

Fotoquellen

© Land Tirol/DieFotografen, © ÖGK, © andreschoenherr | WK
Tirol, © avomed
© Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und
Konsumentenschutz
© Fotolia: Yamix, photocrew, Africa Studio, Richard
Oechsner, Corinna Gissemann, teleginatania, Julien Tremeur,
fovito, okkijan2010, kab-vision, oleg_chumakov, mythja,
hanaschwarz, Christian Jung
© AdobeStock: Andy, Christian Jung, @nenetus
© iStock: @Elena Medoks

Druckfehler, Irrtümer vorbehalten.

Nachdruck, Vervielfältigung – auch auszugsweise –
sowie Verarbeitung in elektronischen Medien nur
mit Genehmigung des Herausgebers.

