Fachtag „Nachhaltige Ernährung in der Kita“

Workshop Gesunde & nachhaltige Ernährung in der KiTa

Trier, 28.10.2025

Irmgard Lütticken
Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz
Dienstsitz: DLR Eifel * Bitburg
Tel.: 06561/ 9480-439
Email: irmgard.luetticken@dlr.rlp.de
www.fze.rlp.de

Jessica Hitscher
Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz
Dienstsitz: DLR Mosel * Bernkastel-Kues
Tel.: 06531/ 956-437
Email: jessica.hitscher@dlr.rlp.de
www.fze.rlp.de

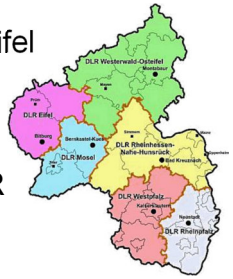
© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Fachzentrum Ernährung (FZE) Rheinland-Pfalz

… in Montabaur am Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Westerwald-Osteifel

… mit den Schwerpunkten

- ✓ Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz mit Beratungsangeboten an jedem DLR
- ✓ Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung
- ✓ Vernetzungsstelle Seniorenernährung



www.fze.rlp.de

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Die Themen

- DGE-Ernährungskreis
- DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas – Empfehlungen für die Speiseplangestaltung
- Speiseplancheck
  - ☞ Informationen

https://www.taskcards.de/#/board/aea71013-726c-405a-9558-a0d766407957?token=3685721e-9ff7-4b3d-9658-edb9b6437d57

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

DGE-Ernährungskreis – Wegweiser Speiseplangestaltung

Copyright:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn

1. Getränke
2. Obst und Gemüse
3. Hülsenfrüchte und Nüsse
4. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
5. Öle und Fette
6. Milch und Milchprodukte
7. Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas

© DGE/ FIT KID

www.fitkid-aktion.de

1. Hintergründe, Ziele und Aufbau
2. Qualität in der Kita-Verpflegung entwickeln
3. Grundlagen einer gesundheits-fördernden und nachhaltigen Verpflegung
4. Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung
5. Der Blick über den Tellerrand
6. Rechtliche Rahmenbedingungen für die Verpflegung

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Qualitätsstandards – Hintergrund

Zentrales Aktionsfeld Gemeinschaftsverpflegung

- Ziel: gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung in allen Bereichen der Gemeinschaftsverpflegung (GV) entwickeln
- Chance: GV erreicht eine große Zahl an Menschen und bietet im Alltag bedarfsgerechte und gesundheitsförderliche Mahlzeiten an

✓ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas ⇢ Senioreneinrichtungen entwickelt

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Ziele des DGE-Qualitätsstandards

= praxisorientierte Hilfestellung

- Verpflegungsqualität in Kitas verbessern und sichern
- eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Verpflegung vermitteln
- richtet sich an alle Verantwortlichen in der Verpflegung wie Hauswirtschaftskräfte, pädagogische Kräfte, Leitungen, Träger, Eltern

→ Jede Kita kann in ihrem eigenen Tempo, Schritt für Schritt, den Qualitätsstandard umsetzen!

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

☞ Heute im Fokus:

4.1 Planung

- Qualitäten und Häufigkeiten von Lebensmitteln und weitere Aspekte der Speiseplanung
- Der Einsatz von verarbeiteten Lebensmitteln in der Gemeinschaftsverpflegung
- Der Speiseplan

© DGE/ FIT KID

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

- Getränkeversorgung
- Mittagsverpflegung (Lebensmittelauswahl, Speisenplanung)
- Speisenherstellung
- Speisenangebot bei besonderen Anforderungen
- Verpflegung von Kindern unter 3 Jahren

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Lebensmittelhäufigkeiten Mittagessen für 5 Verpflegungstage

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit
Getreide, -produkte, Kartoffeln	5 x davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse, Salat	5 x davon: mind. 2 x Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte
Obst	mind. 2 x davon: mind. 1 x Stückobst
Milch, -produkte	mind. 2 x
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	max. 1 x Fleisch/ Wurst davon: mind. 1 x mageres Muskelfleisch in 2 Wochen 1 x Fisch davon: mind. 1 x fettreicher Fisch innerhalb 2 Wochen
Frittiertes/ Paniertes	max. 1 x

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Lebensmittelhäufigkeiten über 5 Verpflegungstage

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Speiseplanung vegetarisch Zeitraum: 5 Verpflegungstage

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit
Getreide, -produkte, Kartoffeln	5 x davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse, Salat	5 x davon: mind. 2 x Rohkost oder Salat mind. 1 x Hülsenfrüchte
Obst	mind. 2 x davon: mind. 1 x Stückobst
Milch, -produkte, Hühnereier	mind. 2 x (hier: Milchprodukte)
Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte	max. 1 x
Frittierte/ panierte Produkte	max. 1 x
Fette, Öle	Rapsöl ist Standardöl
Getränke	5 x

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

RheinlandPfalz
DIENSTLEISTUNGSZENTREN LÄNDLICHER RAUM

Speiseplanbeurteilung mit Checkliste

© Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

	Montag
Woche 1	Penne, bunte Tomatensoße, geriebener Käse, Blattsalat Quarkspeise mit Birne

Menükomponente	SOLL	Woche 1 Mo	Di	Mi	Do	Fr
Getränke (Wasser)	20 x					
Getreide, -produkte, Kartoffeln[1]	20 x	X				
davon						
Vollkornprodukte[2]	mind. 4 x					
Kartoffelerzeugnisse[3]	max. 4 x					
Gemüse[4] **oder Salat**	20 x	X				
davon						
Rohkost/ Salat	mind. 8 x	X				
Hülsenfrüchte	mind. 4 x					
Obst[5]	mind. 8 x	X				
davon						
Stückobst[6]	mind. 4 x					
Milch, -produkte[7]	mind. 8 x	X				
Fleisch, Wurst	max. 4 x					
davon						
mageres Muskelfleisch[8]	mind. 2 x					
Fisch[9]	4 x					
davon						
fettreicher Fisch[10]	mind. 2 x					
Frittierte oder panierte Produkte	max. 4 x					

Checkliste der Häufigkeit von Lebensmitteln pro 5 Tage in der Mittagsverpflegung
IST-SOLL-Vergleich

Menükomponente	SOLL	IST Mo	Di	Mi	Do	Fr	IST Gesamt	SOLL erreicht? JA	NEIN
Getränke (Wasser)	5 x								
Getreide, -produkte, Kartoffeln[1] abwechselnd, davon	5 x								
Vollkornprodukte[2]	mind. 1 x								
Kartoffelerzeugnisse[3]	max. 1 x								
Gemüse[4] **oder Salat,** davon	5 x								
Rohkost/ Salat	mind. 2 x								
Hülsenfrüchte	mind. 1 x								
Obst[5], davon	mind. 2 x								
Stückobst[6]	mind. 1 x								
Milch, -produkte[7]	mind. 2 x								
Fleisch, Wurst, davon	max. 1 x								
Innerhalb 2 Wochen mageres Muskelfleisch[8]	mind. 1 x								
Fisch[9], davon	1 x								
Innerhalb 2 Wochen fettreicher Fisch[10]	mind. 1 x								
Frittierte oder panierte Produkte	max. 1 x								

Checkliste der Häufigkeit von Lebensmitteln pro 5 Tage in der
ovo-lakto-vegetarischen Mittagsverpflegung
IST-SOLL-Vergleich

Menükomponente	SOLL	IST Woche 1 Mo	Di	Mi	Do	Fr	IST Gesamt	SOLL erreicht? JA	NEIN
Getränke (Wasser)	5 x								
Getreide, -produkte, Kartoffeln[1], davon	5 x								
Vollkornprodukte[2]	mind. 1 x								
Kartoffelerzeugnisse[3]	max. 1 x								
Gemüse[4] **oder Salat,** davon	5 x								
Rohkost/ Salat	mind. 2 x								
Hülsenfrüchte	mind. 1 x								
Obst[5], davon	mind. 2 x								
Stückobst[6]	mind. 1 x								
Nüsse, Saaten	mind. 1 x								
Milch, -produkte[7]	mind. 2 x								
industriell hergestellte Fleisch-ersatzprodukte[8]	max. 1 x								
Frittierte oder panierte Produkte	max. 1 x								

Quelle: nach DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas 2023