Speiseplanung für Kinder



apetito bietet Ihnen bei der individuellen Speiseplanung fachliche Unterstützung. Exemplarisch zeigen unserer Musterspeisepläne, die Umsetzung einer abwechslungsreichen Speisenplanung in die Praxis. Die Speisepläne sind speziell auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen ausgerichtet und werden von Ernährungswissenschaftlern erstellt. Musterspeisepläne können Ihnen als Anregung für Ihre eigene Speiseplanung dienen, in der dann spezielle Anforderungen, z. B. regionale Besonderheiten, berücksichtigt werden können.

Empfehlungen zur Mittagsverpflegung

Um eine ausgewogene und bedarfsgerechte Verpflegung in Kitas und Schulen zu gewährleisten, haben verschiedene Institutionen Empfehlungen formuliert, die sich inhaltlich nur geringfügig unterscheiden. Sowohl das Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE), als auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) bieten eine gute Orientierung auf dem Weg zu einer abwechslungsreichen Speiseplanung. Diese trägt zu einer vollwertigen Ernährung bei.

Die Optimierte Mischkost

Das vom FKE entwickelte Konzept der Optimierten Mischkost betrachtet zunächst die komplette Ernährung von Kindern und Jugendlichen über den ganzen Tag. Es sieht fünf Mahlzeiten am Tag vor, die sich zusammengefasst zu einer ausgewogenen Tagesernährung ergänzen.

Dabei hat jede Mahlzeit einen bestimmten Charakter und eine spezielle Bedeutung für die Versorgung mit Nährstoffen. Die warme Hauptmahlzeit (in der Regel das Mittagessen) besteht überwiegend aus Kartoffeln, Nudeln oder Reis sowie Gemüse und Rohkost und liefert den größten Anteil an Nährstoffen. Daher ist die richtige Gestaltung der Mittags-verpflegung in Kindertagesstätten und Schulen besonders wichtig.



apetito AG • Bonifatiusstraße 305 • 48432 Rheine • Tel.: 0 59 71 / 7 99 – 0 • E-Mail: info@apetito.de • www.apetito.de

Speiseplanung für Kinder

Die DGE-Qualitätsstandards

Die DGE hat im Auftrag des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) und als Bestandteil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" die DGE-Qualitätsstandards entwickelt, die bei der Gestaltung einer gesundheitsfördernden Verpflegung unterstützen.

In den aktuellen DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas und in Schulen sind genaue Anforderungen an die Speiseplanung, die Lebensmittelauswahl, die Zubereitungsart und weitere strukturelle sowie organisatorische Rahmenbedingungen formuliert. Bei Erfüllung dieser Kriterien können sich Einrichtungen von der DGE mit einem Logo zertifizieren lassen.



Speiseplanung in die Praxis umgesetzt

Bei der Erstellung eines Speiseplans kann es hilfreich sein, den eigenen Speiseplan mit Hilfe einer Checkliste zu überprüfen.

Die Checkliste zur Speisenplanung nach der Optimierten Mischkost konzentriert sich auf die Gestaltung der Mittagsmahlzeit für einen Zeitraum von zwei Wochen und dient als Hilfestellung zur Erstellung und Beurteilung eines Speiseplans. Die Checkliste der DGE beinhaltet neben der Speisenplanung alle anderen geforderten Kriterien, die bei einer Zertifizierung erfüllt werden müssen und dient als Hilfestellung zur Selbsteinschätzung auf dem Weg zur Zertifizierung.



apetito AG • Bonifatiusstraße 305 • 48432 Rheine • Tel.: 0 59 71 / 7 99 – 0 • E-Mail: info@apetito.de • www.apetito.de

Speiseplanung für Kinder



apetito-Checkliste für die Mittagsmahlzeit

Die unten aufgeführte Checkliste orientiert sich an den Empfehlungen für eine ausgewogene Speisenplanung nach der Optimierten Mischkost und den Anforderungen der DGE-Qualitätsstandards und fasst diese zusammen. Alle Angaben beziehen sich auf 5 Verpflegungstage und mindestens eine Menülinie.

Menükomponenten	innerhalb einer Woche					empfohlene Häufigkeit	erfüllt
	Mo	Di	Mi	Do	Fr		
Nudeln, Parboiled Reis oder Naturreis, Brötchen, Couscous, Kartoffeln davon mind. 1x Vollkornprodukte, max. 1x Kartoffelerzeugnisse (z. B. Kroketten, Klöße)						5x	
Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte und Salat davon mind. 2x als Rohkost, mind. 1x Hülsenfrüchte						5x	
Obst (frisch oder tiefgekühlt, ohne Zucker und Süßungsmittel) davon mind. 1x als Stückobst						2x	
Milch und Milchprodukte						2x	
Fleisch und Wurst davon alle 2 Wochen mind. 1x mageres Muskelfleisch						max. 1x	
Fisch* davon alle 2 Wochen mind. 1x fettreicher Fisch						1x	
Panierte oder frittierte Lebensmittel						max. 1x	
Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte (z. B. Würstchen oder Schnitzel auf Soja-, Tofu- oder Lupinenbasis oder aus Seitan)						max. 1x	
Getränke (Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees)						jederzeit verfügbar	

* Da es sich bei Fisch um ein Naturprodukt handelt, können trotz sorgfältiger Verarbeitung vereinzelt Gräten enthalten sein. Kinder sollen angeleitet werden, so dass sie bezüglich Gräten wachsam sind. Vor allem bei kleineren Kindern sollte geprüft werden, ob Gräten vorhanden sind.

Füllen Sie die Checkliste aus. So können Sie schnell sehen, was gut geplant ist und wo noch Verbesserungsmöglichkeiten bestehen.

apetito AG • Bonifatiusstraße 305 • 48432 Rheine • Tel.: 0 59 71 / 7 99 – 0 • E-Mail: info@apetito.de • www.apetito.de

Speiseplanung für Kinder



Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

Unser Team der Ernährungsberatung erreichen Sie unter:

ernaehrung@apetito.de

Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, 5. Auflage, Bonn.
- Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Bochum (2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost, Bochum.