



LEITLINIE FÜR EINE AUSGEWOGENE UND NACHHALTIGE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG IN NIEDERÖSTERREICH

Teil 2

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

Impressum, Medieninhaber und Herausgeber:

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten

Autorinnen: Mag.^a Martina Pecher und Hermine Strohner-Kästenbauer (Diätologin)

Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); © Dezember 2022

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

Inhalt

VORWORT	SEITE 3
1. UNSERE 10 „Tut gut!“-ZIELE DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG	SEITE 4
2. GRUNDLAGEN	SEITE 5
2.1 Voraussetzungen und Ziele	Seite 5
2.2 An wen wir uns wenden	Seite 5
2.3 Die rechtlichen Grundlagen	Seite 5
3. INHALT DER LEITLINIE „TEIL 1 – ALLGEMEINER TEIL“	SEITE 6
4. RICHTIGE ERNÄHRUNG IM KINDERGARTEN	SEITE 8
4.1 Die optimale Versorgung mit Getränken	Seite 8
4.2 Orientierung an der Ernährungspyramide für Kinder	Seite 9
4.3 Richtwerte für Energiemengen und Nährstoffe	Seite 10
4.4 Die Lebensmittelgruppen	Seite 11
5. DAS MITTAGESSEN – GESUNDHEITSFÖRDERND UND NACHHALTIG	SEITE 12
5.1 Die Auswahl von Lebensmitteln und ihre Häufigkeit im Speiseplan	Seite 12
5.2 Die Lebensmittelgruppen eines Vier-Wochen-Speiseplanes	Seite 13
5.3 Die Mengenangaben für das Mittagessen je Lebensmittelgruppe	Seite 14
5.4 Unterschiedliche Menülinien bei der Mittagsverpflegung	Seite 15
5.5 Zubereitung der Speisen	Seite 16
5.6 Musterspeisepläne für vier Wochen	Seite 16
5.6.1 Musterspeiseplan für vier Wochen – Mischkost	Seite 17
5.6.2 Musterspeiseplan für vier Wochen – ovo-lakto-vegetarische Kost	Seite 18
5.7 Rezept-Tipps	Seite 19
6. FRÜHSTÜCK UND JAUSE IM KINDERGARTEN	SEITE 20
6.1 Getränke	Seite 20
6.2 Das Verpflegungsangebot zum Frühstück und zur Jause	Seite 20
6.3 Mengeneempfehlungen für Frühstück und Zwischenverpflegung bei Mischkost	Seite 22
6.4 Das Angebot einer „gesunden Jause“ im Kindergarten	Seite 22
7. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE DER VERPFLEGUNG	SEITE 23
7.1 Essenszeiten und Raumgestaltung	Seite 23
7.2 Pädagogische Aspekte	Seite 23
7.3 Feste und Feierlichkeiten im Kindergarten	Seite 25
7.4 Umgang mit Süßigkeiten	Seite 25
7.5 Spezifische Vorschriften zu Hygiene und Personalqualifikation	Seite 25



8. BESONDERHEITEN BEI DER VERPFLEGUNG VON KINDERN UNTER DREI JAHREN

SEITE 26

9. LITERATURVERZEICHNIS

SEITE 27

VORWORT



„Eine abwechslungsreiche Verpflegung, die aus frischen regionalen und saisonalen Lebensmitteln besteht, leistet einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung in Kindergärten, Schulen, Betrieben, Kliniken, Senioreneinrichtungen und Schülerheimen in ganz Niederösterreich.“



Ludwig Schleritzko
Landesrat



1. UNSERE 10 „Tut gut!“-ZIELE DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

Mit den Leitlinien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich unterstützt die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge verschiedenste Einrichtungen dabei, das Speisenangebot in Richtung einer nachhaltigen und gesunden Ernährung umzustellen.

Unsere zehn Ziele – einfach und klar formuliert – sollen zur praktischen Umsetzung motivieren. Sie enthalten zentrale Botschaften für einen ausgewogenen und genussvollen Speiseplan. Die Leitlinien stellen eine detaillierte Hilfestellung dar. Dafür wurde Grundlagenwissen auf den aktuellen Stand gebracht und entsprechende Empfehlungen wurden für die Praxis aufbereitet.

Weitere Informationen finden Sie im Programm „Vitalküche“ unter www.noetutgut.at/vitalkueche

Unsere 10 „Tut gut!“-Ziele der Gemeinschaftsverpflegung:

1. *Ausreichend trinken – am besten Wasser*
2. *Abwechslung tut gut – ausgewogener Speiseplan*
3. *Gut geplant – bedarfsgerecht und effizient*
4. *Erhöhung des Gemüseanteils – Saison auf den Teller*
5. *Regional einkaufen – Lebensmittel aus Niederösterreich*
6. *Ressourcen schonen – Umweltschutz durch Nachhaltigkeit*
7. *Das Auge isst mit – ansprechende Gestaltung der Speisen und des Essensumfeldes*
8. *Zufriedenheit erhöhen – Feedback-Kultur entwickeln*
9. *Sicherheit durch Hygiene – Gewährleistung von Qualität*
10. *Gemeinsam essen – Genießen braucht Zeit*

2. GRUNDLAGEN

In Niederösterreichs Kindergärten, in Krippen und altersgemischten Betreuungseinrichtungen werden rund 60.000 Kinder betreut. Insgesamt besuchen fast 98 Prozent der 3- bis 5-jährigen Kinder laut Kindertagesheimstatistik Niederösterreich eine institutionelle Kinderbetreuungseinrichtung. Die Betreuungsquote der bis 2-jährigen Kinder liegt bei rund 26 Prozent.¹ Gemäß Datenerhebung von Statistik Austria 2020/21 nehmen in Niederösterreich ca. fünf von zehn Kindern das Mittagessen im Kindergarten ein.²

2.1 Voraussetzungen und Ziele

Die Qualität des Essens und der Getränke ist entscheidend für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Kinder. Daher hat „Tut gut!“ diese Leitlinie für das Frühstück, das Mittagessen und die Jause in Kindergärten und anderen Kinderbetreuungseinrichtungen herausgegeben. Die Verantwortlichen für die Verpflegung in Kindergärten und anderen Kinderbetreuungseinrichtungen sollen dabei unterstützt werden, das Angebot ausgewogen und nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenzustellen. Eine Orientierung geben die Empfehlungen für die Lebensmittelgruppen und Lebensmittelmengen in Kapitel 5.

Die Qualität der Verpflegung soll auf diese Weise verbessert und optimiert werden. Ziel ist eine steigende Inanspruchnahme eines attraktiven Mittags-, Frühstücks- und Jausenangebotes, das wohlschmeckend für die Kinder und leistbar für die zahlenden Eltern ist.

2.2 An wen wir uns wenden

Diese Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung richtet sich in erster Linie an die Bereitstellerinnen und Bereitsteller sowie Lieferantinnen und Lieferanten der Mittags- und Pausenverpflegung in Kindergärten und anderen Kinderbetreuungseinrichtungen. Sie haben die wichtige Aufgabe, für eine einwandfreie, wohlschmeckende, altersgerechte, ausgewogene und nachhaltige Verpflegung der Kinder zu sorgen.

Für die Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger in den Gemeinden, die Leiterinnen und Leiter der Betreuungseinrichtungen und die Eltern stellt diese Leitlinie eine Hilfestellung dar, um die Verpflegung zu verbessern und zu optimieren.

2.3 Die rechtlichen Grundlagen

Die Kindergartenerhaltung liegt bei öffentlichen Kindergärten bei den Gemeinden. Gemäß NÖ Kindergarten-gesetz hat der Kindergarten durch das Kindergartenpersonal die Aufgabe, die Familienerziehung der Kinder zu unterstützen und zu ergänzen.³ Hält der Kindergartenerhalter den Kindergarten durchgehend offen, hat er den Kindern die Möglichkeit zur Einnahme eines warmen Mittagessens zu geben.⁴

¹ https://www.noel.gv.at/noel/Kindertagesheimstatistik_2019_20_zeigt_-_Niederoesterreich.html, 14.10.2022.

² https://www.statistik.gv.at/fileadmin/publications/Kindertagesheimstatistik_2020_21.pdf, Seite 44, 14.10.2022.

^{3 & 4} NÖ Kindergarten-gesetz 2006, LGBl. 5060-3, § 3 (1), Fassung lt. Beschluss vom 2. Juli 2020.

3. INHALT DER LEITLINIE „TEIL 1 – ALLGEMEINER TEIL“

In Teil 1 der Leitlinien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich werden allgemeingültige Empfehlungen für die Verpflegung in Kindergärten, Schulen, Betrieben und Senioreneinrichtungen gegeben. Den Themen Nachhaltigkeit, Ökologisierung und Tierwohl wird breiter Raum geschenkt, der ernährungswissenschaftliche Rahmen für eine richtige Verpflegung wird dargelegt und die organisatorischen Schritte und Notwendigkeiten sowie das Beratungsprogramm „Vitalküche“ werden erklärt. Die Teile 2 bis 5 richten sich an die Einrichtungen in den Bereichen Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen und geben jeweils auf die Zielgruppe abgestimmte Empfehlungen mit zahlreichen Tipps und Musterspeiseplänen.

Die Überschriften der behandelten Themen im allgemeinen Teil 1 der Leitlinien sind folgende:

Nachhaltige Verpflegung – Zukunft mitgestalten

- Gesundheit, Umwelt, Soziales, Tierwohl
- Wertschöpfungskette, ökologische Faktoren
- Lebensmittelgruppen – Basis für die nachhaltige Auswahl
- Herkunft von Lebensmitteln, die Vielfalt in Niederösterreich, neue Lebensmittel
- Nachhaltige Beschaffung
- Biologische Lebensmittel und die wichtigsten Gütesiegel
- Lebensmittelabfälle und -verluste, Müllvermeidung

Warum richtige Verpflegung so wichtig ist

- Der ernährungswissenschaftliche Rahmen
- Einfache Grundregeln für die Auswahl der Lebensmittel
- Orientierung an der Ernährungspyramide
- Energiemengen und Nährstoffe
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien und Zöliakie

Gemeinschaftsverpflegung organisieren

- Analyse, Planung, Umsetzung, Kontrolle, Qualitätssicherung
- Das Verpflegungs-dreieck, Schnittstellenmanagement, Verpflegungsbeauftragte/-beauftragter
- Lob- und Beschwerdemanagement, Kommunikation und Feedback-Kultur
- Verpflegungssysteme
- Ausschreibung und Vergabe der Verpflegung
- Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation
- Lebensmittelkontaktmaterialien

Die Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

- Die optimale Versorgung mit Getränken
- Die Speiseplanung für das Mittagessen
- Die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen
- Lebensmittelgruppen für vegetarische oder vegane Speisepläne
- Unterschiedliche Menülinien bei der Mittagsverpflegung
- Zubereitung der Speisen
- Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkten)

- Heißhaltezeiten und Temperaturen
- Kennzeichnung von Zutaten, Nährwerten und Allergenen
- Musterspeisepläne

Weitere wichtige Aspekte der Verpflegung

- Die Präsentation der Speisen
- Nudging – gesunde Speisen als leichtere Wahl
- Gemütlichkeit ist Trumpf – Gestaltung des Speiseraumes
- Essenszeiten
- Feste und Veranstaltungen

Das Beratungsprogramm „Vitalküche“

- Das Angebot von „Tut gut!“
- Vorteile der Auszeichnung, Nutzen für die Beteiligten
- Voraussetzungen, Ablauf und Inhalt
- Beteiligte Personen, Termine, Kosten
- Die Auszeichnung „Vitalküche“
- Anmeldung und Informationen



Lesen Sie auch den allgemeinen Teil 1 der Leitlinien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich. Sie finden alle Leitlinien zum Downloaden auf der Website von „Tut gut!“ unter www.noetutgut.at/vitalkueche



4. RICHTIGE ERNÄHRUNG IM KINDERGARTEN

Ernährungsgewohnheiten werden bereits in der frühen Kindheit geprägt und oft bis ins Erwachsenenalter beibehalten. Die Qualität des Essens und der Getränke beeinflusst die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder. Durch sich ändernde Gesellschaftsstrukturen und die hohe Betreuungsquote fällt die Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils auch in den Verantwortungsbereich der Kindergärten, Kinderbetreuungseinrichtungen und Gemeinden.

Viele Tipps für Kinder zu Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit finden

Sie in der Broschüre „Fito Fit“ von „Tut gut!“ – Download unter:

www.noetutgut.at/infomaterial

4.1 Die optimale Versorgung mit Getränken

Eine vollwertige Ernährung beginnt damit, ausreichend zu trinken. Kinder im Alter von 1 bis unter 4 Jahren sollten täglich 820 ml (6 Gläser zu je 140 ml) Flüssigkeit in Form von Getränken zu sich nehmen. Kinder im Alter von 4 bis unter 7 Jahren täglich 940 ml.⁵ Daher muss auch in der Betreuungseinrichtung die Möglichkeit bestehen, jederzeit Wasser trinken zu können. Die Betreuungspersonen sollten die Kinder immer wieder an das Trinken erinnern und selbst mit gutem Beispiel vorangehen.

Wasser fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und beugt der Entstehung von Übergewicht und Karies vor. Daher sollte bei den Kindern auch unter diesen Aspekten auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Folgende Getränke sind ideal und sollen immer Teil des Angebotes sein:

- Trink- oder Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees (nicht als Dauergetränke, Sorten wechseln)

Im besten Fall werden nur diese idealen Getränke im Kindergarten angeboten.

Sirup und Dicksäfte werden nicht angeboten.

Für seltene Gelegenheiten sind 100%ige Fruchtsäfte, stark mit Wasser verdünnt (mind. 3 Teile Wasser und ein Teil Fruchtsaft), möglich.

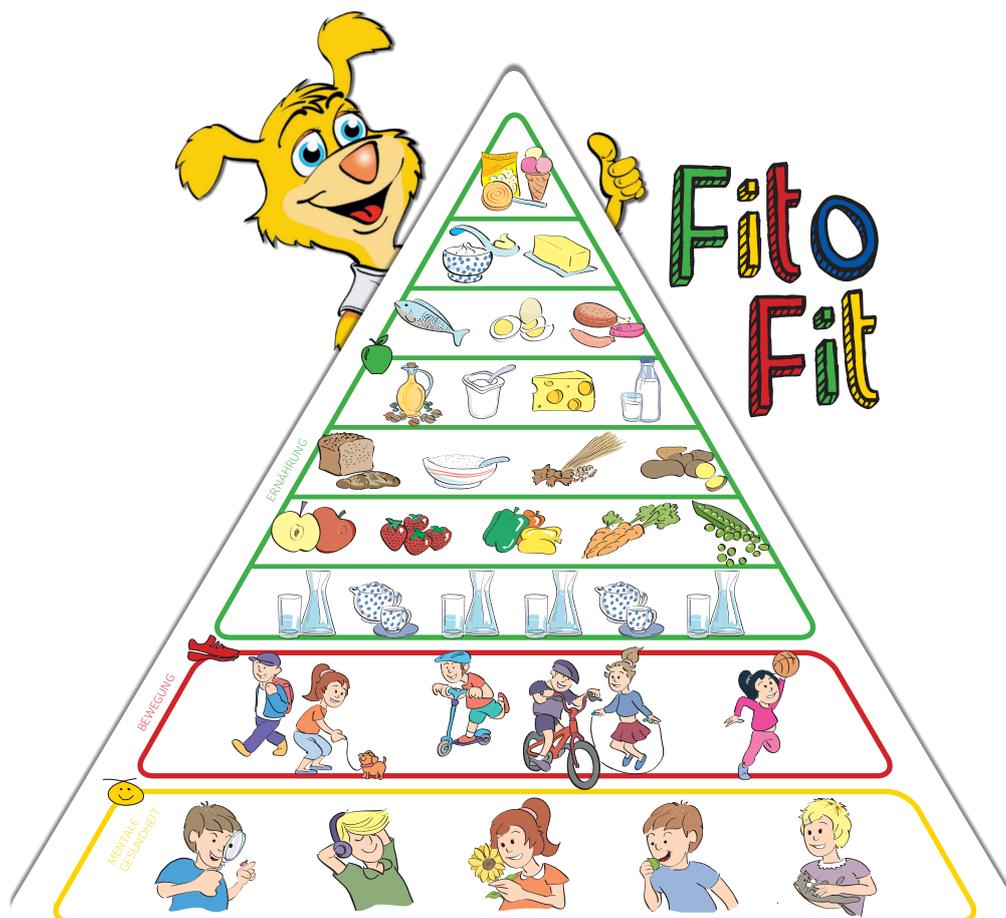
Ermöglichen Sie es den Kindern, jederzeit zu trinken! Sie sollen nicht erst dann trinken, wenn sie Durst haben. Denn Durst ist bereits ein Warnsignal für einen Wassermangel des Körpers, der zu Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit oder Kopfschmerzen führen kann.

⁵ <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser>, 14.10.2022.

4.2 Orientierung an der Ernährungspyramide für Kinder

Die Verpflegung der Kinder sollte den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen entsprechen, an denen sich die vorliegende Leitlinie orientiert.

Die „Tut gut!“-Kinder-Ernährungspyramide ist an die derzeit gültige österreichische Ernährungspyramide angelehnt und zeigt die Mengen-Empfehlungen der verschiedenen Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung. Die wichtigsten Lebensmittel-Bausteine sind kindgerecht dargestellt und unterstützen damit eine ausgewogene Speiseplanung.



Für sportlich aktive Personen und Kinder wird zusätzlich eine Portion aus der Gruppe Getreide, Brot, Beilagen empfohlen.⁶ Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand bzw. bei Fleisch- oder Käsescheiben auf der Handfläche Platz hat.⁷

Die „Tut gut!“-Kinder-Ernährungspyramide gibt es auch als Ausmalvorlage zum Downloaden unter: www.noetutgut.at/infomaterial

⁶ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/oesterreichische-ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide-getreide-erdaepfel.html>, 14.10.2022.

⁷ <https://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/4-bis-10-jaehrige-kinder/richtig-essen-fuer-4-bis-10-jaehrige>, 14.10.2022.

Bringen Sie die Ernährungspyramide gut sichtbar zum Beispiel in den Gruppenräumen oder im Speisesaal an! Die Kinder-Ernährungspyramide gibt es hier als Download: www.noetutgut.at/infomaterial

4.3 Richtwerte für Energiemengen und Nährstoffe

Die Empfehlungen gehen von bis zu fünf Mahlzeiten (drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten) pro Tag aus. Das Mittagessen ist üblicherweise die warme Hauptmahlzeit des Tages und sollte etwa 25 Prozent der täglichen Energiemenge abdecken. Für das Frühstück, das Abendessen sowie für die Zwischenmahlzeiten (Jausen) können ebenso jeweils 25 Prozent der täglichen Energiemenge eingerechnet werden.⁸ In der folgenden Tabelle werden Empfehlungen für die durchschnittliche Tages-Energiezufuhr nach Altersgruppen, körperlicher Bewegung (PAL-Wert) und getrennt nach Buben (m) und Mädchen (w) gegeben. Bei den Empfehlungen wird zwischen Kindern von 1 bis unter 4 Jahren und von 4 bis unter 7 Jahren unterschieden.

Die unterschiedlichen PAL-Werte (PAL = Physical Activity Level) für die Bewegungsintensität zeigen die Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die notwendige Energiezufuhr. Die angegebenen PAL-Werte reichen von 1,4 (ausschließlich sitzende Tätigkeiten/wenig/keine anstrengenden Freizeitaktivitäten) über 1,6 (sitzende Tätigkeiten, auch gehend/stehend) bis 1,8 (überwiegend gehende/stehende Tätigkeiten). Folgende Richtwerte werden angegeben:⁹

Richtwerte für die Energiezufuhr in kcal pro Tag

Alter der Kinder	PAL-Wert 1,4		PAL-Wert 1,6		PAL-Wert 1,8	
	m	w	m	w	m	w
1 bis unter 4 Jahre	1.200	1.100	1.300	1.200	k. A.	k. A.
4 bis unter 7 Jahre	1.400	1.300	1.600	1.500	1.800	1.700

Weitere Angaben zu den Richtwerten von Makro-Nährstoffen (Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß/Protein und Ballaststoffe) sowie Mikro-Nährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) finden Sie auf:

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/?L=0>

<https://www.oege.at/category/wissenschaft/empfehlungen-fuer-personengruppen>

Je nach Hauptgruppe der zu verpflegenden Kinder sollten die am besten entsprechenden Richtwerte zugrunde gelegt werden.¹⁰

!! Beachten Sie, dass der Energiebedarf der Kinder bei körperlicher Aktivität höher ist und berücksichtigen Sie dies bei den Mengenerrechnungen in der Speiseplanung. !!

⁸ DGE Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn 2020, Seite 33.

⁹ D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe 2021.

¹⁰ DGE, <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/gv/GV-Umsetzung-Referenzwerte-QST-2013.pdf>, Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung, Seite 10, 14.10.2022.

4.4 Die Lebensmittelgruppen

Für eine vollwertige Verpflegung wird die tägliche Bereitstellung von Lebensmitteln aus folgenden Lebensmittelgruppen empfohlen:

- Getränke
- Getreideprodukte und Erdäpfel
- Gemüse und Salat
- Obst
- Milch- und Milchprodukte
- Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
- Fette und Öle

Aus der Gruppe Gemüse und Salat sollen auch Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen) wegen des hohen Eiweißgehaltes regelmäßig angeboten werden.

Bei Getreideprodukten haben Vollkornvarianten eine höhere Nährstoffdichte und sättigen länger. Auch Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa und Amaranth werden zur Abwechslung empfohlen.

Ideale Milchprodukte (Naturjoghurt, andere ungesüßte Milchprodukte) mit niedriger Fettstufe sind zu bevorzugen. Werden gesüßte Fertigprodukte auf Milchbasis angeboten, sollen diese nicht mehr als 4,2 g Fett und maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml enthalten.

Bei Wurstwaren sollen fettarme Sorten bevorzugt werden.

!! Ermöglichen Sie einen langsamen Übergang zur optimalen Auswahl, z. B. durch das Mischen von Mehlen (Vollkornmehl mit hellen Mehlen) oder das Untermischen von pürierten Hülsenfrüchten. !!

5. DAS MITTAGESSEN – GESUNDHEITSFÖRDERND UND NACHHALTIG

Kindergärten, die durchgehend geöffnet sind, haben gemäß NÖ Kindergartengesetz den Kindern die Möglichkeit zur Einnahme eines warmen Mittagessens zu bieten. Das Mittagessen leistet als Hauptmahlzeit einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Um die Kinder mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen, sollte der Speiseplan möglichst vielfältig und abwechslungsreich sein.

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

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

5.1 Die Auswahl von Lebensmitteln und ihre Häufigkeit im Speiseplan

Die wichtigsten Qualitätskriterien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung sind bei der Optimierung der Mittagsverpflegung vollständig umzusetzen:

- Das Mittagessen besteht aus zwei Gängen. Maximal 3-mal in 5 Verpflegungstagen wird die Kombination Hauptspeise und Nachspeise und mindestens 2-mal in 5 Verpflegungstagen die Kombination Suppe und Hauptspeise angeboten.
- Vegetarische Gerichte werden zumindest 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- Süße Hauptgerichte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten.
Süße Hauptgerichte zählen nicht als vegetarische Gerichte.
- Süße Hauptgerichte werden in Kombination mit Gemüsesuppe angeboten

Darüber hinaus gilt es, bei der Planung Folgendes zu beachten:

Erdäpfel (z. B. als Erdäpfelsalat, -knödel) zählen im Speiseplan zu den Sättigungsbeilagen (nicht zum Gemüse). Der Gemüseanteil muss unabhängig davon berücksichtigt werden. An aufeinanderfolgenden Tagen werden unterschiedliche Sättigungsbeilagen angeboten. Beispiele dazu finden sich in den Musterspeiseplänen. Hülsenfrüchte (grüne Erbsen und Fisolen zählen nicht dazu) sowie Nüsse, Kerne und Saaten sollen in Salaten oder Speisen regelmäßig angeboten werden.

Andere Ernährungsformen (z. B. vegetarisch, vegan, laktosefrei, Verzicht auf Schweinefleisch) werden bei Bedarf berücksichtigt. Das heißt, es wird ein gleichwertiges Angebot mit entsprechenden Hauptspeisen geschaffen (nicht nur das Fleisch weglassen und nicht nur Beilagen anbieten). Beispiele dazu finden sich in den Musterspeiseplänen.

Der Speiseplan für mindestens eine Woche wird den Eltern und Kindern im Voraus zur Kenntnis gebracht. Alle Speisen sind eindeutig bezeichnet oder werden erklärt. Bei Fleischgerichten und Wurst wird die Tierart angegeben.

!! Versuchen Sie herkömmliche Gerichte durch die Verwendung von empfohlenen Lebensmitteln zu verändern oder zu ergänzen. Kostenlose „Tut gut“-Rezepte für alle Altersgruppen finden Sie auf: www.noetutgut.at/infomaterial !!

5.2 Die Lebensmittelgruppen eines Vier-Wochen-Speiseplanes

In der folgenden Übersicht werden Empfehlungen für die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen zur Planung der Mittagsverpflegung gegeben. Diese beziehen sich auf einen Vier-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage) für Mischkost.

MITTAGESSEN Lebensmittelgruppe	MISCHKOST Häufigkeit in 20 Tagen	BEISPIELE
GEMÜSE UND SALAT	20-mal gegartes Gemüse und/ oder rohes Gemüse	Gemüsegerichte, Beilagen, Suppen, Salate, Rohkost
HÜLSENFRÜCHTE	mind. 4-mal	Bohnensalat, Linseneintopf, Kichererbsensuppe
OBST	mind. 8-mal	Obstsalat, Kompott, Röster, Fruchtmus, Stückobst
NÜSSE UND SAATEN	mind. 4-mal	Nüsse und Saaten gemahlen, als Mus, in Brot, in Desserts, als Ergänzung zu Salaten
ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE	20-mal, abwechselnd	Petersilerdäpfel, Püree, Erdäpfel- salat, Dinkelreis, Hirse, Polenta, Knödel, Nockerln, Nudeln, Brotzscheibe
	davon mind. 4-mal Vollkornprodukte	Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis
	davon max. 4-mal Erdäpfelerzeugnisse	Halb- oder Fertigprodukte: Pommes frites, Kroketten, Fertig-Püree
MILCH UND MILCHPRODUKTE	mind. 8-mal	Joghurt, Topfenlaibchen, Topfencreme, in Desserts, in süßen Hauptgerichten, in Saucen, Käsesauce, Mozzarella
FLEISCH UND WURST	max. 8-mal	Champignonschnitzel, Krautfleisch, Faschierte Laibchen, Braten, Schinkenfleckerln
	davon max. 4-mal Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	Würstel, Leberkäse, Augsburgener, Wurstprodukte
FISCH	mind. 2-mal	Fischfilet, Fisch-Burger, Fischauflauf
FETTE UND ÖLE	Rapsöl ist Standard zum Kochen und Braten; Walnuss-, Soja-, Oliven-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- oder Traubenkernöl für Salate und kalte Gerichte	
GETRÄNKE	Wasser oder ungesüßte Getränke sind jederzeit verfügbar	

Bei ovo-lakto-vegetarischer Kost entfallen die Lebensmittelgruppen Fleisch, Wurst und Fisch. Abweichend zu den Empfehlungen für Mischkost sind bei ovo-lakto-vegetarischer Kost auch andere pflanzliche proteinreiche Lebensmittel (Tofu, Tempeh, Seitan, Erbsenprotein, Sojagranulat) einzuplanen.

Weitere Empfehlungen für vegetarische oder vegane Speisepläne finden Sie im allgemeinen Teil 1 der Leitlinie.

!! Tauschen Sie sich bezüglich des Verpflegungsangebotes auch mit den Eltern und Betreuungspersonen aus. !!

5.3 Die Mengenangaben für das Mittagessen je Lebensmittelgruppe¹¹

In der nachfolgenden Tabelle wird eine Orientierung hinsichtlich der einzuplanenden Mengen je Lebensmittelgruppe pro Kind gegeben. Die tatsächlichen Mengen richten sich nach dem Alter und den Aktivitäten der Kinder. Eine Woche entspricht fünf Verpflegungstagen.

Mengenempfehlungen für Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren:

Lebensmittelgruppe	Kinder von 1 bis 3 Jahren	Kinder von 4 bis 6 Jahren
GEMÜSE UND SALAT	täglich ca. 90 g (gegart) davon mind. 2-mal wöchentlich als Salat (30 g) und/oder Rohkost (50 g)	täglich ca. 110 g (gegart), davon mind. 2-mal wöchentlich als Salat (40 g) und/oder Rohkost (60 g)
HÜLSENFRÜCHTE GEKOCHT	wöchentlich ca. 70 g	wöchentlich ca. 90 g
OBST	wöchentlich ca. 100 g, auch als Stückobst	wöchentlich ca. 120 g, auch als Stückobst
NÜSSE UND SAATEN	wöchentlich ca. 10 g (gemahlen)	wöchentlich ca. 10 g
ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE	täglich ca. 120 g Teigwaren gekocht (entspricht 40 g Teig- waren roh) oder ca. 90 g Getreide/ Reis gekocht (entspricht 30 g Getreide/Reis roh) oder 120 g Erdäpfel gegart oder 30 g Brot/ Gebäck; mind. einmal wöchentlich Vollkornprodukte, max. einmal wöchentlich Erdäpfelzeugnis	täglich ca. 150 g Teigwaren gekocht (entspricht 50 g Teigwaren roh) oder ca. 120 g Getreide/Reis gekocht (entspricht 40 g Getreide/ Reis roh) oder 130 g Erdäpfel gegart oder 40 g Brot/Gebäck; mind. einmal wöchentlich Voll- kornprodukte, max. einmal wöchentlich Erdäpfelzeugnis
MILCH UND MILCHPRODUKTE	wöchentlich ca. 250 ml Milch oder 200 g Joghurt oder 100 g Topfen/Hüttenkäse oder 40 g Käse	wöchentlich ca. 250 ml Milch oder 200 g Joghurt oder 100 g Topfen/ Hüttenkäse oder 40 g Käse
FLEISCH UND WURST	wöchentlich ca. 100 g gegart	wöchentlich ca. 120 g gegart
FISCH	vierzehntägig ca. 50 g gegart	vierzehntägig ca. 60 g gegart
FETTE UND ÖLE	wöchentlich ca. 20 ml	wöchentlich ca. 25 ml

¹¹ Abgeleitet aus „Richtig essen von Anfang an!“ – Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten, BM für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2021, und DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage 2020, Seite 40 f., und <https://www.oege.at/category/wissenschaft/empfehlungen-fuer-personengruppen>, 14.10.2022.

Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In den Speiseplänen wird für das Mittagessen mit 40–50 g Ei (Mischkost) pro Woche gerechnet.¹² Bei ovo-lakto-vegetarischer Kost (siehe auch allgemeiner Teil 1) ist zu beachten, dass die Gemüse- und Hülsenfrüchtemengen erhöht werden sollten.



Hinweise und Empfehlungen zur Erstellung von Speiseplänen für die Bereitstellung des Mittagessens im Kindergarten sowie leicht verständlich formulierte Folder und Grafiken für Eltern so wie Pädagoginnen und Pädagogen finden Sie unter:

www.richtigessenvonanfangen.at



5.4 Unterschiedliche Menülinien bei der Mittagsverpflegung

Werden zwei oder mehrere Menülinien in der Mittagsverpflegung angeboten, soll jede Menülinie täglich die Lebensmittelgruppe „Gemüse und Salat“ und „Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte“ in Vorspeise (Suppe), Hauptspeise oder Nachspeise beinhalten. Die Einhaltung der übrigen Qualitätskriterien wird empfohlen (siehe Punkt 5.1 „Die Auswahl von Lebensmitteln und ihre Häufigkeit im Speiseplan“).

Frittierte und/oder panierte Produkte werden in jeder Menülinie maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen bzw. einmal in der Woche angeboten.

Bei einem Angebot von mehreren Menülinien ist besonders darauf zu achten, dass eine „ideale“ Menüauswahl getroffen werden kann, die den genannten Empfehlungen entspricht. Die jeweiligen Menüs für die ideale Wahl sind zu kennzeichnen.

BEISPIEL für unterschiedliche Menülinien und Kennzeichnung der idealen Wahl

VARIANTE 1	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
MENÜLINIE 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1
MENÜLINIE 2	Menü 2	Menü 2	Menü 2	Menü 2	Menü 2

VARIANTE 2	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
MENÜLINIE 1	 Menü 1	 Menü 1	Menü 1	Menü 1	 Menü 1
MENÜLINIE 2	Menü 2	Menü 2	 Menü 2	 Menü 2	Menü 2

¹² DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, Seite 40, 6. Auflage, Bonn 2020.



5.5 Zubereitung der Speisen

Für eine gleichbleibende Speisenqualität wird empfohlen, alle Gerichte mit Rezepten und Zubereitungshinweisen zu hinterlegen. Diese Aufzeichnungen sind die Grundlage für die Warenkalkulation und die Deklaration der Speisen und Allergene. Durch eine laufende Optimierung können auch Lebensmittelabfälle vermieden werden. Folgende Anforderungen sollen beachtet werden:

Diese Zusätze werden nicht verwendet:

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

Darauf wird bei der Zubereitung geachtet:

- Fettarme Zubereitung (dünsten, dämpfen, grillen)
- Bei Milch und Milchprodukten sehr fettreiche Produkte (z. B. Schlagobers, Mascarpone, Crème fraîche) durch weniger fettreiche (z. B. Joghurt, Topfen, Sauerrahm) ersetzen bzw. sparsam damit umgehen. Gesüßte Milchprodukte sollen nicht mehr als maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml enthalten.
- Zum Würzen werden Kräuter bevorzugt
- Jodiertes Salz wird verwendet und es wird sparsam gesalzen
- Für die Zubereitung von Salat eignen sich unterschiedliche Pflanzenöle wie z. B. Walnussöl, Rapsöl, Leinöl, Olivenöl, Kürbiskernöl und Sonnenblumenöl
- Alle Speisen werden appetitlich angerichtet
- Gemüse, Teigwaren und Reis sind möglichst bissfest
- Fleisch soll nicht flachsigt, grobfaserig oder hart sein

!! Beachten Sie bei der Lebensmittelauswahl und bei der Zubereitung die Hinweise im Kapitel 8 „Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern unter drei Jahren“. !!

5.6 Musterspeisepläne für vier Wochen

In den folgenden Musterspeiseplänen sind die Empfehlungen für eine ausgewogene Menüzusammenstellung und die ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen dieser Leitlinie eingearbeitet. Bei Obst und Gemüse sollen die jeweiligen saisonalen und regionalen Angebote berücksichtigt werden. Wasser sollte zu jeder Mahlzeit angeboten werden.



5.6.1 Musterspeiseplan für vier Wochen – Mischkost

KINDERGÄRTEN – Musterspeiseplan (Mischkost)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Paradeissuppe		Klare Gemüsesuppe mit Grießnockerl		Spinatsuppe
	Putenbrustfilet und bunter Gemüse-Couscous (roter Paprika, Champignons, Mais, Kürbiskerne) mit Joghurt-Dip	Linsenlaibchen mit Kräuterdip, Pastinaken-Erdäpfel-Püree und Rote-Rüben-Salat	Vollkorn-Rigatoni mit Sauce bolognese (Rindfleisch, Paradeiser, Wurzelgemüse) und Kopfsalat	Gebratenes Fischfilet mit Kohlrabiwürfeln, Erbsen und Erdäpfelgratin	Reisauflauf mit Himbeersauce
		Weichseljoghurt		Heidelbeer-Milchshake	
Woche 2		Kohlcremesuppe		Rote-Linsen-Karotten-Suppe	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln
	Schinkenfleckerl mit Blattsalaten (Lollo rosso, Romano, Rucola)	Vollkornpalatschinken mit Topfenfülle und Vanillesauce	Schwammerlsauce mit Serviettenknödel und Vogerl-Radieschen-Salat	Lauch-Erdäpfel-Auflauf und bunter Salatteller (Kopfsalat, Paradeiser, Paprika, Gurke)	Hühnerbrust mit Polenta und Brokkoli-Gemüse
	Topfencreme mit Pfirsich-Nuss-Mus		Apfel-Rhabarber-Kompott		
Woche 3		Klare Gemüsesuppe mit Buchstaben	Kürbiscremesuppe		
	Gemüse-Vollkornpizza (Paradeiser, Paprika, Champignons) mit Mozzarella und Rote-Bohnen-Fenchel-Salat	Polpetti aus Rindfleisch mit Letscho und Erdäpfeln	Fischfilet im Gemüsepackerl mit Dinkelreis und Karotten-Apfel-Salat mit geriebenen Walnüssen	Kraut-Vollkornfleckerl und Blattsalat (Radicchio, Kopfsalat, Batavia)	Gebackenes Schweinsschnitzel mit Petersilerdäpfeln und Gurkensalat
	Buttermilchschale mit Ribiseln			Erdbeeren mit Joghurtcreme	Obst der Saison
Woche 4		Zucchinicremesuppe	Fisolensuppe	Rindsuppe mit Frittaten	
	Gnocchi mit Topfen-Rahm-Sauce, Chinakohlsalat	Reisfleisch (Schweinefleisch) mit Chinakohlsalat	Grießkoch mit Zwetschkenröster	Geschmortes Wurzelgemüse mit Jungrind und Hirse	Kichererbsencurry (Kichererbsen, Paradeiser, Karotten, Kokosmilch) mit Vollkornspiralen
	Obstsalat (Trauben, Birnen, Äpfel)				Birnenragout mit Topfen und geriebenen Haselnüssen

5.6.2 Musterspeiseplan für vier Wochen – ovo-lakto-vegetarische Kost

KINDERGÄRTEN – Musterspeiseplan (ovo-lakto-vegetarische Kost)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Paradeissuppe		Klare Gemüsesuppe mit Grießnockerl		Spinatsuppe
	Gebratene Kräuterseitlinge und bunter Gemüse-Couscous (roter Paprika, Champignons, Mais, Kürbiskerne)	Linse-laibchen mit Kräuterdip, Pastinaken-Erdäpfel-Püree und Rote-Rüben-Salat	Vollkorn-Rigatoni mit Gemüsesugo (Paradeiser, rote Linsen, Wurzelgemüse)	Karfiolscheiben mit Käse überbacken, Erbsen und Petersilerdäpfel	Reisaufguss mit Himbeersauce
		Weichseljoghurt		Heidelbeer-Milchshake	
Woche 2		Kohlcremesuppe		Rote-Linsen-Karotten-Suppe	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln
	Penne mit Pesto und Blattsalaten (Lollo rosso, Romano, Rucola)	Vollkornpalatschinken mit Topfenfülle und Vanillesauce	Schwammerlsauce mit Serviettenknödel und Vogler-Radieschen-Salat	Lauch-Erdäpfel-Aufguss und bunter Salatteller (Kopfsalat, Paradeiser, Paprika, Gurke)	Polenta-Käse-Taler mit Joghurt-Sesam-Dip und Brokkoli-Gemüse
	Topfencreme mit Pfirsich-Nuss-Mus		Apfel-Rhabarber-Kompott		
Woche 3		Klare Gemüsesuppe mit Buchstaben	Kürbiscresmesuppe		
	Gemüse-Vollkornpizza (Paradeiser, Paprika, Champignons) mit Mozzarella und Rote-Bohnen-Fenchel-Salat	Erdäpfellaibchen mit Kräuter-Joghurt-Dip und Letscho	Geräucherter Tofu im Gemüsepackerl mit Dinkelreis und Karotten-Apfel-Salat mit geriebenen Walnüssen	Vollkornkrautfleckerl mit Blattsalat (Radicchio, Frisée, Batavia)	Gebackenes Seitenschnitzel mit Petersilerdäpfeln und Gurkensalat
	Buttermilchschale mit Ribiseln			Erdbeeren mit Joghurtcreme	Obst der Saison
Woche 4		Zucchini-cremesuppe	Fisolensuppe	Klare Gemüsesuppe mit Frittaten	
	Gnocchi mit Käsesauce und Kopfsalat	Vegetarisches „Reisfleisch“ (Sojawürfel) mit Chinakohlsalat	Grießkuch mit Zwetschkenröster	Gemüseragout mit Hirse-Topfen-Nockerln	Kichererbsencurry (Kichererbsen, Paradeiser, Karotten, Kokosmilch) mit Vollkornspiralen
	Obstsalat (Trauben, Birnen, Äpfel)				Birnenragout mit Topfen und geriebenen Haselnüssen



5.7 Rezept-Tipps

Kostenlose „Tut gut!“-Rezepte für alle Altersgruppen sowie für vegetarische Gerichte und die vegane Zubereitung finden Sie in unserem „Vitalküche“-Kochbuch unter: www.noetutgut.at/vitalkueche

Rezept-Ideen speziell für Kinder gibt es in unserem „Fito Fit“-Kinderkochbuch unter: www.noetutgut.at/infomaterial

6. FRÜHSTÜCK UND JAUSE IM KINDERGARTEN

Das Angebot für das Frühstück und die Jause im Kindergarten sollte sich an ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren und die gesündere Wahl zur leichteren machen. Frische, Vielfalt und ökologische Aspekte sowie Saisonalität und Regionalität sollen ebenso berücksichtigt werden wie die Vorlieben der Kinder. Auch für eine mitgebrachte Frühstücks- oder Jausenbox können die folgenden Empfehlungen herangezogen werden.



Empfehlungen und Rezeptideen für die gesunde Jause finden Sie in unseren Foldern „Tut gut!“-Pausensnacks und „Tut gut!“-Jausentipps unter www.noetutgut.at/infomaterial



6.1 Getränke

Folgende Getränke sind ideal und sollen immer Teil des Angebotes sein:

- Trink- oder Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees (nicht als Dauergetränke, Sorten wechseln)

100%ige Fruchtsäfte (1 : 3 mit Wasser vermischt) werden nicht standardmäßig angeboten.

6.2 Das Verpflegungsangebot zum Frühstück und zur Jause

„Tut gut!“ hat Qualitätskriterien für die einzelnen Lebensmittelgruppen entwickelt, die schrittweise im Rahmen der Optimierung des Verpflegungsangebotes umgesetzt werden sollten.

Täglich werden mindestens zwei verschiedene Komponenten angeboten. Wenn an einem Tag zwei Zwischenmahlzeiten angeboten werden (z. B. Vormittags- und Nachmittagsjause), sollten alle drei Komponenten angeboten werden. Ein Wochenplan der angebotenen Jause wird erstellt und für die Eltern sichtbar in zugänglichen Räumen ausgehängt.

Backwaren (Brot und Gebäck):

- Abwechselndes Angebot von verschiedenen Getreideprodukten: Brot, Gebäck, Getreideflocken/Müsli ohne Zuckerzusatz
- Dunkles Brot, Mischbrot und Vollkornbrot werden bevorzugt angeboten. Weißbrot und -gebäck wird maximal einmal pro Woche angeboten.
- Mindestens 3-mal pro Woche wird ein Produkt mit Vollkornanteil und/oder Nüssen, Kernen, Saaten angeboten

GETRÄNKE
halten frisch und konzentriert

GETREIDE-PRODUKTE
liefern Nährstoffe und machen satt

OBST UND GEMÜSE
stärken Zellaufbau und Abwehrkraft

MILCH UND MILCHPRODUKTE
bauen Zähne, Muskeln und Knochen auf

Gemüse und Obst

- Tägliches Angebot von frischem, bevorzugt saisonalem Gemüse und/oder Obst (Gemüse-Sticks, Rohkost, Salatteller, Linsenaufstrich, Hummus, Obstsalat, geschnittenes Obst, Müsli mit Obst, Joghurt mit Obst)

Nüsse und Samen

- Nüsse und Samen werden 2-mal pro Woche angeboten, z. B. in Form von Bestreuung, Aufstrichen oder Nussmus
- Für Kleinkinder sollen Nüsse zerkleinert oder püriert werden

Milch und Käse

- Es werden ideale Milchprodukte (z. B. Milch, Sauermilch, Buttermilch, Naturjoghurt, Topfen, Käse) angeboten
- Vorschläge für Kombinationen mit idealen Milchprodukten (ohne Zusatz von Zucker oder Süßstoff): Milch im Müsli, Naturjoghurt mit Früchten, Buttermilch mit Fruchtmus, Topfen-Dips mit Gemüse
- Andere Milchprodukte (z. B. Fruchtjoghurt, Vanille- oder Schokomilch, Molkegetränke mit Fruchtzusatz) enthalten maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml, keine Süßstoffe und maximal 4,2 g Fett pro 100 ml



Eine Hilfe zur richtigen Milchprodukteauswahl bietet die von SIPCAN ausgearbeitete Milchproduktliste unter www.sipcan.at/online-checklisten.html. Hier bietet sich auch die Möglichkeit einer gezielten Online-Abfrage.



Achten Sie immer auf die Gebinde-Größe. Je größer das Milchprodukt ist, umso mehr Zucker ist absolut enthalten. Wählen Sie daher kleinere Gebinde.



Sonstige Lebensmittel/Jausenkomponenten

- Fleisch und Wurstwaren werden maximal einmal pro Woche angeboten
- Süße Aufstriche (z. B. Fruchtaufstriche, Marmelade, Honig, Nuss-Nougat-Creme, Schokoaufstriche) werden maximal einmal pro Woche angeboten
- Mehl- und Süßspeisen sowie fettreiche, salzige Knabberereien werden im „normalen“ Alltagsbetrieb nicht angeboten und nicht allein als Jause gereicht
- Sonstige Komponenten werden allgemein maximal 2-mal pro Woche angeboten

6.3 Mengeneempfehlungen für Frühstück und Zwischenverpflegung bei Mischkost

In der nachfolgenden Tabelle wird eine Orientierung hinsichtlich der einzuplanenden Mengen je Lebensmittelgruppe pro Kind gegeben. Die tatsächlichen Mengen richten sich nach dem Alter und den Aktivitäten der Kinder. Eine Woche entspricht fünf Verpflegungstagen.

Frühstück und Zwischenverpflegung (Mischkost)		
Lebensmittelgruppe	Kinder von 1 bis 3 Jahren	Kinder von 4 bis 6 Jahren
GEMÜSE UND SALAT	täglich ca. 90 g, bevorzugt als Rohkost	täglich ca. 100 g, bevorzugt als Rohkost
OBST	täglich ca. 50 g	täglich ca. 60 g
NÜSSE UND SAATEN	wöchentlich ca. 20 g (gemahlen)	wöchentlich ca. 25 g
GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE	täglich ca. 60 g (2-mal eine Portion zu je 30 g), bevorzugt aus Vollkornprodukten	täglich ca. 70 g (2-mal eine Portion zu je 35 g), bevorzugt aus Vollkornprodukten
MILCH UND MILCHPRODUKTE	täglich ca. 125 ml Milch oder 100 g Joghurt oder 50 g Topfen/Hüttenkäse oder 20 g Käse	täglich ca. 125 ml Milch oder 100 g Joghurt oder 50 g Topfen/Hüttenkäse oder 20 g Käse
ANDERE EIWEISSQUELLEN (Fleisch, Wurst, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier)	wöchentlich ca. 50 g	wöchentlich ca. 60 g
ÖLE UND FETTE	wöchentlich ca. 20 g	wöchentlich ca. 25 g

Bei ovo-lakto-vegetarischer Kost (siehe auch allgemeiner Teil 1) ist zu beachten, dass die Gemüse- und Hülsenfrüchtemengen erhöht werden sollten.

!! Hinweise und Empfehlungen sowie leicht verständlich formulierte Folder und Grafiken für Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen finden Sie unter:
<https://www.richtigessenvonanfangan.at>

6.4 Das Angebot einer „gesunden Jause“ im Kindergarten

Einige Kindergärten in Niederösterreich bieten zwar kein tägliches Frühstück bzw. Pausenangebot, dafür aber in regelmäßigen Abständen (z. B. einmal wöchentlich) eine „gesunde Jause“ an. Dieses Angebot sollte sich an den Empfehlungen dieser Leitlinie für das Frühstück und die Jause orientieren.

7. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE DER VERPFLEGUNG

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

7.1 Essenszeiten und Raumgestaltung

Feste Essenszeiten sind für Kinder sehr wichtig und geben Sicherheit. Es sollte immer genügend Zeit zum Essen zur Verfügung gestellt werden. Nach den Mahlzeiten sollte es essensfreie Zeiten geben, da ein ständig zur Verfügung stehendes Essensangebot zum Weiteressen verleitet. Wasser und ungesüßte Getränke sollten jedoch den ganzen Tag über zur freien Verfügung stehen.

Der Speiseraum sollte ein heller, gut zu lüftender Raum sein. Die Möbel sollten alters- und größengerecht sein und jedes Kind sollte genug Platz zum Essen haben. Auf Sauberkeit soll besonderer Wert gelegt werden. Bei der Farbgestaltung des Raumes soll auf die Wirkung von Farben geachtet werden. Pflanzen, Bilder und eine ansprechende Tischdekoration unterstützen das Wohlbefinden beim Essen.

7.2 Pädagogische Aspekte

Gesundheit im Sinne von körperlichem, seelischem und geistigem Wohlbefinden umfasst das Wissen über die Erhaltung der Gesundheit und das Bewusstsein darüber, was dem eigenen Körper guttut. Dazu gehört unter anderem auch eine positive Einstellung zu gesunder und ausgewogener Ernährung.¹³

!! Seien Sie den Kindern ein gutes Vorbild! Kinder bis 6 Jahre orientieren sich in ihrem Ernährungsverhalten stark an ihren Vorbildern und nahen Bezugspersonen. !!¹⁴

Gemäß dem „Bildungsplan Kindergärten in Niederösterreich“ bieten Alltagssituationen im Kindergarten den Pädagoginnen und Pädagogen vielfältige Anlässe zur Förderung der Gesundheit:

- Berücksichtigung der individuellen physiologischen Bedürfnisse der Kinder während des Tages, z. B. trinken, essen, bewegen, ruhen
- Mahlzeiten zur Sinnesförderung nutzen, z. B. unterscheiden von Lebensmitteln hinsichtlich Geschmack, Geruch, Aussehen, Konsistenz
- Ausreichend Zeit für genussvolles Essen einplanen

Als Bildungsangebote bieten sich in diesem Bereich folgende Beispiele an:

- Sich mit Ess- und Kochgewohnheiten aus unterschiedlichen Kulturen auseinandersetzen, z. B. Speisen gemeinsam zubereiten, Essensrituale kennenlernen, Gäste einladen

¹³ https://www.noel.gv.at/noel/Kindergaerten-Schulen/Bildungsplan_Niederosterreich_.pdf, Seite 27, 14.10.2022.

¹⁴ BM Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten, Seite 45.



Auch in anderen Bereichen können Bildungsangebote im Zusammenhang mit Essen, Trinken und Lebensmitteln geschaffen werden:

- Gemeinsam Mahlzeiten ästhetisch gestalten
- Beim Kochen und Backen die Zutaten mit der Waage wiegen oder die Maßangaben mit Messbechern bestimmen
- Anbaumöglichkeiten für Obst und Gemüse schaffen, säen, ernten und andere ökologische Kreisläufe erleben und verstehen
- Physikalische Gesetzmäßigkeiten und chemische Reaktionen beobachten, z. B. Eis schmilzt, Zucker löst sich im Tee auf, Nudeln werden beim Kochen weich

In der Praxis haben sich im Beratungsprogramm „Vitalküche“ noch weitere Möglichkeiten zur Förderung und Auseinandersetzung mit den Themen Gesundheit, Nachhaltigkeit und Lebensmittel gezeigt:

- Wassercheck – „Hast du heute genug getrunken?“
- Besuch eines Bauernhofes
- Waldspaziergang
- Gemeinsames Kochen und Backen



Viele Gesundheits-Tipps für Kinder, Folder, Broschüren, Plakate und Unterlagen zum Ausfüllen oder Ausmalen finden Sie zum Downloaden unter: www.noetutgut.at/infomaterial



Ideen für Nudging finden Sie auch im allgemeinen Teil 1 und unter:

www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2019-08/2019%20Mind-Map%20Nudging%20Lebensmittel%20final.pdf

www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2019-08/2019%20Mind-Map%20Nudging%20Rahmenbedingungen%20final.pdf

7.3 Feste und Feierlichkeiten im Kindergarten

Selbstgemachtes – außer leicht verderbliche Speisen – darf (z. B. an Kindergeburtstagen) mitgebracht werden. Das Angebot sollte immer zwischen der Betreuungseinrichtung und den Eltern abgesprochen werden. Besonders sind hier spezifische Hygieneanforderungen zu beachten. Für die Unbedenklichkeit der mitgebrachten Speisen haften die Eltern. Leicht verderbliche Speisen dürfen nicht mitgebracht werden. Die Betreuungseinrichtung muss die Ware sachgerecht lagern und mittels „Seitenblickehaftung“¹⁵ – das Kind wird beim Essen beobachtet, ob die Speise nicht offensichtlich verdorben ist – sicherstellen, dass z. B. ein Kuchen nicht schimmelig ist.

7.4 Umgang mit Süßigkeiten

Schokolade, Kekse, süße Brotaufstriche, süße Getränke und sogenannte „Kinderlebensmittel“ haben meist einen sehr hohen Zucker- bzw. Fettgehalt und sind daher aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht zu empfehlen. Süßigkeiten liefern außerdem wenig Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe und sind daher für eine ausgewogene Verpflegung nicht notwendig. Im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung sollten Süßigkeiten nicht angeboten werden.

7.5 Spezifische Vorschriften zu Hygiene und Personalqualifikation

Die Herstellerinnen und Hersteller des Speisenangebotes müssen insbesondere die vom Bundesministerium für Gesundheit herausgegebene „Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung“ umsetzen. „Gemeinschaftsverpflegung“ im Sinne dieser Leitlinie ist die regelmäßige Versorgung einer grundsätzlich konstanten Personengruppe mit Speisen im Rahmen eines längerfristigen Auftrages.¹⁶ Darüber hinaus hat das Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Veterinärangelegenheiten und Lebensmittelkontrolle, für Kindergärten, Schulen, Tagesbetreuungs- und Hortküchen Merkblätter als Hilfestellung ausgearbeitet. Diese geben einen Überblick über die wichtigsten Bestimmungen für die verschiedenen Arten der Gemeinschaftsverpflegung sowie für Küchen, in denen Speisen zubereitet, vorgefertigte Speisen regeneriert oder angelieferte Speisen verteilt werden.

■ Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen¹⁷

Weitere Merkblätter finden Sie auf:

https://www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Informationen_fuer_Betriebe.html

Tipps zur Vermeidung von Salmonellenvergiftungen bei der Zubereitung von Lebensmitteln – auch im Zusammenhang mit selbst gemachten und in den Kindergarten mitgebrachten Speisen – finden Sie unter:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Hygiene-in-der-K%C3%BCche/Tipps-und-Merkbl%C3%A4tter.html>

Weitere hilfreiche Hinweise für Präventions- und Hygieneregeln sowie Erklärvideos, insbesondere auch im Zusammenhang mit COVID-19, finden Sie unter:

<https://www.bmbwf.gv.at/Ministerium/Informationspflicht/corona.html>

¹⁵ <https://www.give.or.at/?s=Seitenblickehaftung>, 14.10.2022.

¹⁶ Bundesministerium für Gesundheit, Hygiene-Leitlinie, Wien 2.8.2011, letzte Änderungen 2017, Seite 4.

¹⁷ https://www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Merkblatt_Kindergarten_Tagesbetreuungs_Hortkuechen_Juni_17.pdf, 14.10.2022.

8. BESONDERHEITEN BEI DER VERPFLEGUNG VON KINDERN UNTER DREI JAHREN¹⁸

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

Einige Lebensmittel sind zu meiden oder nur in kleinen Mengen zu verzehren:

- Honig gilt als Rohkost und soll in Speisen für unter einjährige Kinder nicht enthalten sein
- Als Getränk ist Kuhmilch im gesamten 1. Lebensjahr nicht geeignet. In Milch-Getreide-Breien kann sie hingegen eingesetzt werden (100–200 ml/Tag).¹⁹

Nach dem ersten Lebensjahr kann je nach Entwicklungsstand schrittweise die Ernährung der 1- bis 6-Jährigen eingeführt werden.

Einige wenige Ausnahmen sind bei der Lebensmittelauswahl zu beachten:

- Süßigkeiten, Fleischwaren (Speck, Schinken, Würste) und rohe Lebensmittel sind nicht geeignet
- Scharfkantige, sehr harte, unzerkleinerte und kleinstückige Lebensmittel (Obst mit Obstkernen, ganze Nüsse, Trauben, Heidelbeeren, Ribisel, Rosinen und scharf angebratenes Fleisch) sind zu meiden, da sie schwierig zu kauen sind oder verschluckt werden könnten. Vorsicht – Erstickungsgefahr!

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

Rezepte und Tipps für die richtige Ernährung von Kleinkindern finden Sie im „Tut gut!“-Babykochbuch – gesund essen und trinken für Babys und Kleinkinder: www.noetutgut.at/infomaterial

Das Programm „Richtig essen von Anfang an!“ – bietet zahlreiche Unterlagen und Workshops zum Thema Ernährung von Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren an: www.richtigessenvonanfangan.at

¹⁸ DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 5. Auflage 2014, Seite 21 ff.

¹⁹ https://www.noetutgut.at/fileadmin/user_upload/noetutgutmedia/Downloads/Babykochbuch/tutgut_Babykochbuch.pdf, Seite 49, 14.10.2022.

9. LITERATURVERZEICHNIS

AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH
Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder, Wien 2020
Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren, Wien 2020
Richtige Ernährung ab dem 65. Lebensjahr – leicht gemacht, Wien 2017
Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“, Wien 2013

aks gesundheit GmbH
Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung in Vorarlberg, 2. Auflage, Bregenz 2019

AMA Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH
Richtlinie „Transparente Herkunft in der Gemeinschaftsverpflegung“, Wien 2021

Amt der Burgenländischen Landesregierung
GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland, Leitfaden Gemeinschaftsverpflegung, 2020

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule, Wien 2019
Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, Wien, veröffentlicht: 2.8.2011, Änderungen 2017
Leitlinie für eine gute Hygienepaxis und die Anwendung der Grundsätze des HACCP in Einzelhandelsunternehmen, Wien 2007, Änderungen 2015

Bundesministerium für Gesundheit
Leitlinie Schulbuffet, Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets, Wien 2015

Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie
naBe-Aktionsplan für eine nachhaltige öffentliche Beschaffung in Österreich, 6 Spezifikationen für die Beschaffung von Lebensmitteln und Verpflegungsdienstleistungen, Wien 2021

Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus
Lebensmittelabfälle – Fakten statt Mythen, Wien 2018

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten, Wien 2022
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Wien 2022
Qualitätsstandard für die Ernährung in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren, Wien 2022

DACH, Deutsche, Österreichische und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Bonn 2018, Ergänzungen 2020

Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien
Österreichischer Ernährungsbericht, Wien 2017
DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn 2020
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, 5. Auflage, Bonn 2020
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, 5. Auflage, Bonn 2020



Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen,

1. Auflage, Bonn 2020

DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung, Ernährungs-Umschau, DOI: 10.4455/eu.2021.030

EAT Lancet Commission Summary Report

Healthy Diets from sustainable Food Systems, Food Planet Health, 2019

Fonds Gesundes Österreich

Ernährung – Gesundheit für Alle!, Wien 2016

Gesundheitsfonds Steiermark

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung, Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards, Graz 2021

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung, Wien 2018

Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien

Lebensmittel – diese Angaben gehören aufs Etikett, Wien 2020

ÖGE Österreichische Gesellschaft für Ernährung

Die optimale Schuljause – das gute Schulbuffet, gutessen 2015

„Richtig essen von Anfang an!“ (siehe auch AGES)

Checkliste mit Anforderungen für die Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen, Wien 2022

SIPCAN Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition

Orientierungskriterien und Getränke-Checklisten, Online-Checklisten

Biologische Landwirtschaft, 2018

Styria vitalis, Gesundheit für die Steiermark

Handbuch Mittagsverpflegung, Graz 2018

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH

Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung, Allgemeiner Teil, St. Pölten 2022

Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in der Schule und im Hort, St. Pölten 2022

Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in Betrieben, Werksküchen und Kantinen, St. Pölten 2022

Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen und für „Essen auf Rädern“, St. Pölten 2022

WWF und MUTTER ERDE

Lagebericht zu Lebensmittelabfällen und -verlusten in Österreich, Wien, 2016



WIR HABEN DIESES LAND ZUM FRESSEN GERN!

**VON DAHEIM SCHMECKT'S HALT AM BESTEN –
UND FRISCH DOPPELT SO GUT!**

Gesunde Ernährung und Genuss gehören bei uns in Niederösterreich zusammen!
„Tut gut!“ hat alles, was uns guttut: Hunderte Rezepte, die besten Ernährungstipps
für Groß und Klein, **kostenloses Infomaterial und Gewinnspiele.**



JETZT reinklicken
und durchstarten!

  [gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)

 www.noetutgut.at/ernaehrung



Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:

 info@noetutgut.at
