

Checkliste für die Verpflegung in Kitas

Die folgende Checkliste gibt Ihnen eine Übersicht über alle im „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ aufgeführten Kriterien zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots. Eine ausführliche Darstellung der einzelnen Kriterien mit Erläuterungen finden Sie in den jeweiligen Kapiteln im DGE-Qualitätsstandard.

Die Checkliste hilft Ihnen dabei, die aktuelle Verpflegungssituation eigenständig zu überprüfen und ggf. Potenziale zur Verbesserung aufzudecken. Das Ergebnis der Überprüfung kann Ausgangspunkt für die Planung entsprechender Maßnahmen sein und auf dem Weg zu mehr Qualität der Verpflegung in Ihrem Betrieb / in Ihrer Einrichtung unterstützen.

Bei dieser Checkliste handelt es sich um ein aktives pdf-Dokument, welches digital ausgefüllt und abgespeichert werden kann.

	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Qualität in der Kitaverpflegung entwickeln			
Ein <i>Verpflegungskonzept</i> liegt vor.			
Eltern erhalten Informationen zum <i>Verpflegungskonzept</i> .			
Alle Akteur*innen sind beteiligt.			
Ein*e Verpflegungsbeauftragte*r ist vorhanden.			
Mitarbeitende des Verpflegungsbereichs werden kontinuierlich weitergebildet.			
Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe sind eingerichtet.			
Die Mitarbeitenden werden wertgeschätzt.			

Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

nicht erfüllt teilweise erfüllt erfüllt

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung & Reinigung

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für FRÜHSTÜCK und ZWISCHENVERPFLEGUNG in der MISCHKOST für fünf Verpflegungstage

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln mind. 10 x (mind. 2 x täglich)

Vollkornprodukte, Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel

davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten

Gemüse und Salat mind. 5 x (mind. 1 x täglich)

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, Salat

davon: mind. 3 x als Rohkost

Obst 10 x (2 x täglich)

Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel

Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

Milch und Milchprodukte mind. 10 x (mind. 2 x täglich), basierend auf den folgenden Qualitäten:

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut

Speisequark: max. 5 % Fett absolut

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

Käse: max. 30 % Fett absolut

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier 0 x Fleisch / Wurstwaren

Öle und Fette Rapsöl ist Standardfett

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

Getränke Getränke sind jederzeit verfügbar

Wasser, Früchte-, Kräutertee

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

**Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für FRÜHSTÜCK und ZWISCHENVERPFLEGUNG
in der OVO-LACTO-VEGETARISCHEN KOST für fünf Verpflegungstage**

**Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
mind. 10x (mind. 2x täglich)**

Vollkornprodukte, *Müsli* ohne Zucker und Süßungsmittel

davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebots aus Vollkornprodukten

**Gemüse und Salat
mind. 5x (mind. 1x täglich)**

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, *Salat*

davon: mind. 3x als *Rohkost*

**Obst
10x (2x täglich)**

Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel

Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

**Milch und Milchprodukte
mind. 10x (mind. 2x täglich), basierend auf den folgenden Qualitäten:**

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% *Fett absolut*

Speisequark: max. 5% *Fett absolut*

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

Käse: max. 30% *Fett absolut*

**Öle und Fette
Rapsöl ist Standardfett**

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

**Getränke
Getränke sind jederzeit verfügbar**

Wasser, Früchte-, Kräutertee

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

**Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für die MITTAGSVERPFLEGUNG
in der MISCHKOST für fünf Verpflegungstage**

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

5 x (1 x täglich)

Vollkornprodukte, Kartoffeln (roh oder vorgegart)
Parboiled Reis oder Naturreis

davon: mind. 1 x Vollkornprodukte
max. 1 x *Kartoffelerzeugnisse*

Gemüse und Salat

5 x (1 x täglich)

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, *Salat*

davon: mind. 2 x als *Rohkost*
mind. 1 x Hülsenfrüchte

Obst

mind. 2 x

Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel
Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

davon: mind. 1 x als *Stückobst*

Milch und Milchprodukte

mind. 2 x, basierend auf den folgenden Qualitäten

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % *Fett absolut*
Speisequark: max. 5 % *Fett absolut*
→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel
Käse: max. 30 % *Fett absolut*

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

max. 1 x Fleisch / Wurstwaren

mageres Muskelfleisch

davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen

1 x Fisch

davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen

Öle und Fette

Rapsöl ist Standardfett

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

Getränke

Getränke sind jederzeit verfügbar

Wasser, Früchte-, Kräutertee
→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

nicht
erfüllt

teilweise
erfüllt

erfüllt

**Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für die MITTAGSVERPFLEGUNG
in der OVO-LACTO-VEGETARISCHEN KOST für fünf Verpflegungstage**

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

5 x (1 x täglich)

Vollkornprodukte, Kartoffeln (roh oder vorgegart)
Parboiled Reis oder Naturreis

davon: mind. 1 x Vollkornprodukte

max. 1 x *Kartoffelerzeugnisse*

Gemüse und Salat

5 x (1 x täglich)

Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Hülsenfrüchte, *Salat*

davon: mind. 2 x als *Rohkost*

mind. 1 x Hülsenfrüchte

Obst

mind. 2 x

Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zucker und Süßungsmittel
Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten

davon: mind. 1 x als *Stückobst*

Milch und Milchprodukte

mind. 2 x, basierend auf den folgenden Qualitäten

Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % *Fett absolut*

Speisequark: max. 5 % *Fett absolut*

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

Käse: max. 30 % *Fett absolut*

Öle und Fette

Rapsöl ist Standardfett

Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl, Margarine aus den genannten Ölen

Getränke

Getränke sind jederzeit verfügbar

Wasser, Früchte-, Kräutertee

→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

nicht
erfüllt

teilweise
erfüllt

erfüllt

weitere Kriterien der Speiseplanung

Ein *ovo-lacto-vegetarisches* Gericht ist auf Nachfrage im Angebot.

Das *saisonale* Gemüse- und Obstangebot der eigenen Region ist berücksichtigt.

Einheimische Lebensmittel sind im Speiseplan bevorzugt.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.

Frittierte und / oder panierte Produkte werden maximal 4 x in 20 Verpflegungstagen eingesetzt.

In der Mittagsverpflegung sind industriell hergestellte Fleischersatzprodukte maximal 4 x in 20 Verpflegungstagen im Angebot.

Getränke stehen jederzeit zur Verfügung.

Der *Menü-Zyklus* des Mittagessens wiederholt sich frühestens nach vier Wochen.

Die Speisen sind bunt und abwechslungsreich zusammengestellt.

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten wie Allergien ist die Teilnahme an den Mahlzeiten möglich.

Bestimmte tierische und pflanzliche Lebensmittel werden aufgrund möglicher Belastungen mit Krankheitserregern für besonders empfindliche Personengruppen nicht eingesetzt.

Wünsche und Anregungen der Kinder sind in der Speiseplanung soweit wie möglich berücksichtigt.

Kulturspezifische, *regionale* und religiöse Essgewohnheiten sind in der Planung berücksichtigt.

Kriterien zum Einsatz von *Convenience-Produkten* in der Gemeinschaftsverpflegung

Produkte ohne Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett werden bevorzugt.

Unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte, wie frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst, Fleisch oder Fisch, werden zur weiteren Verarbeitung vor Ort bevorzugt eingesetzt.

Hoch verarbeitete Produkte werden immer mit gering verarbeiteten Lebensmitteln / Komponenten kombiniert oder ergänzt.

Produkte mit einem geringen Anteil an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und / oder Salz sowie einer geringen *Energiedichte* werden ausgewählt.

Kriterien zum Speiseplan

Der Speiseplan ist kindgerecht gestaltet.

Der aktuelle Speiseplan ist vorab regelmäßig und barrierefrei zugänglich.

Allergene sind gekennzeichnet oder es wird mündlich darüber informiert.

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe sind ausgewiesen.

Speisen sind eindeutig bezeichnet.

Bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch ist die Tierart benannt.

Wenn Nährwerte gekennzeichnet werden, so sind die rechtlichen Vorgaben beachtet.

Das Angebot mehrerer Menülinien ist übersichtlich dargestellt und das gesundheitsfördernde und nachhaltige Speiseangebot besonders hervorgehoben.

nicht
erfüllt teilweise
erfüllt erfüllt

Planung → Einkauf → Zubereitung → Ausgabe → Entsorgung & Reinigung

Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden eingesetzt.

Produkte aus fairem Handel werden verwendet.

Fisch wird aus bestandserhaltender Fischerei bezogen.

Fleisch aus artgerechter Tierhaltung ist im Angebot.

Lebensmittel mit umweltverträglichen Verpackungen werden bevorzugt.

Das First-in-First-out-Prinzip wird angewendet.

nicht
erfüllt

teilweise
erfüllt

erfüllt

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung & Reinigung

Rezepte, bei Bedarf mit Zubereitungshinweisen, werden verwendet.

Fett wird bewusst eingesetzt.

Zucker wird sparsam verwendet.

Jodsalz wird verwendet, es wird sparsam gesalzen.

Kräuter (frisch, tiefgekühlt, getrocknet) und Gewürze werden vielfältig eingesetzt.

Nährstofferhaltende und fettarme Garmethoden werden angewendet.

Garzeiten werden so lange wie nötig und so kurz wie möglich gehalten.

Warmhaltezeiten erhitzter Speisen betragen maximal drei Stunden.

Die Warmhaltetemperatur erhitzter Speisen beträgt mindestens 65 °C.

Kalte Speisen werden bei maximal 7 °C gelagert.

Ressourceneffiziente Küchengeräte werden eingesetzt.

Einschaltzeiten der Geräte werden an die Betriebszeiten angepasst.

nicht
erfüllt teilweise
erfüllt erfüllt

Planung Einkauf Zubereitung Ausgabe Entsorgung & Reinigung

Eine gute zeitliche Planung zwischen Küche und Ausgabe wird realisiert.

Das Ausgabepersonal ist im Detail über das aktuelle Speiseangebot informiert.

Den Kindern werden Einflussmöglichkeiten auf Portionsgrößen geboten.

Planung Einkauf Zubereitung Ausgabe Entsorgung & Reinigung

Speiserückläufe werden getrennt nach Mahlzeiten und Komponenten erfasst und die Ergebnisse für die zukünftige Speiseplanung genutzt.

Unvermeidbare Abfälle werden zur Energiegewinnung bereitgestellt.

Auf die Verwendung umweltverträglicher Reinigungsmittel wird geachtet.

Dosierhilfen werden verwendet.

Hygieneanforderungen werden beachtet.

Der Blick über den Tellerrand

Der Speisebereich ist hell, bietet ausreichend Platz und ist mit altersgerechtem Mobiliar ausgestattet.

Mahlzeiten sind von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt und Essenszeiten sind festgelegt.

Alle Mahlzeiten werden durch das *pädagogische Personal* betreut.