

# Verpflegungskonzept in den Kindertageseinrichtungen der Stadt Heidelberg

**in form**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



DGE-Qualitätsstandard  
für die Verpflegung in Kitas

## **Ausgangslage und Zielsetzung**

Insgesamt werden in den 24 städtische Kindertageseinrichtungen aktuell für insgesamt rund 1600 Kinder Betreuungsplätze (Krippe 270/ Kindergarten 1330) angeboten.

Die Verpflegung der Kinder ist ein wichtiger Baustein in der Ganztagesbetreuung. Hierzu braucht es klare Vorgaben, die in die Tagesstrukturen und das pädagogische Konzept der Einrichtungen eingebunden werden. Bei einer Buchungszeit von mehr als 6 Stunden und einer Betreuung über 14:00 Uhr hinaus ist die Teilnahme am Mittagessen im Hinblick auf das Wohl des Kindes verpflichtend.

Das vorliegende Verpflegungskonzept ist unabhängig von der Anzahl der aktuellen Betreuungsplätze zu sehen und ist auf zukünftige Erweiterungen/ Veränderungen übertragbar. Neben vielen organisatorischen Fragen müssen auch die Herausforderungen im Hinblick auf nachhaltige und ökonomisch machbare Zukunftslösungen bedacht werden.

Die Abteilung städtische Kindertageseinrichtungen hat das vorliegende Verpflegungskonzept zur Essensversorgung mit fachlicher Expertise von Frau Sabine Chilla, Fachberaterin für Kita- und Schulverpflegung, erarbeitet.

Die Kinder sollen in der Gemeinschaft lernen, alle Speisen zu probieren und Freude am Essen zu entwickeln. Ziel des Trägers Stadt Heidelberg ist es, den Kindern eine qualitative gute Verpflegung anzubieten, die eine gesundheitsförderliche Ernährung gewährleistet. Die Qualitätsanforderungen an das Speisenangebot insgesamt orientieren sich an den „Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Verpflegung in Kitas“ (Aktuellste Version: Bonn, 6. Auflage, 2020).

## **Bewirtschaftungskonzept**

Die Bewirtschaftung der Küchen in den Kindertageseinrichtungen der Stadt Heidelberg erfolgt flächendeckend in sogenannter Fremdregie durch ein Catering-Unternehmen (Auftragnehmer). Als externer Dienstleister erbringt dieser mit seinem Personal alle geforderten Dienstleistungen, die im Zusammenhang mit der Bereitstellung der Verpflegung stehen.

## **Produktionskonzept**

Es gibt verschiedene Systeme, mit denen in der Gemeinschaftsverpflegung warme Speisen zubereitet, bzw. bereitgestellt werden können. Die Küchen sind in den städtischen Kindertageseinrichtungen so geplant und mit technischen Geräten ausgestattet, dass ein temperaturentkoppeltes Produktionssystem „Cook&Freeze“ umgesetzt wird.

Cook&Freeze-System bedeutet, dass die Speisen- bzw. Speisekomponenten in einer externen Produktionsstätte gekocht und danach schockgefrostet (Schockkühlung auf -18 Grad C) werden. Sie werden in die Bedarfsstellen, d.h. bei den Kindertageseinrichtungen tiefgekühlt angeliefert (Anliefertemperatur mind. -18 °C) und dann zeitnah zur jeweiligen Essenszeit in einem speziellen Gerät, einem Konvektomaten, regeneriert (erhitzt). Frische Komponenten wie Salate oder Gemüse für Rohkost (frisch oder küchenfertig), Obst oder Nachtische werden separat durch einen regionalen Vertragspartner des Caterers angeliefert.

Dieses Produktionskonzept ist seit vielen Jahren im Einsatz und hat sich als ein sehr nachhaltiges Konzept bewährt. Die Anlieferung beim Cook&Freeze-System erfolgt nur einmal pro Woche. Die Speisekomponenten können portionsgenau (stückweise oder nach Gramm) aus den Verpackungen entnommen werden. Die tatsächliche Anzahl an Essen kann am Verzehrtag bis 10:00 Uhr festgestellt und dann nur so viel produziert werden, wie tatsächlich benötigt wird. Dadurch kommt es zu keiner Überproduktion von Mahlzeiten und es verbleiben nur wenige Speisereste. Durch die lange Haltbarkeit der tiefgekühlten Komponenten können diese im nächsten Speisezyklus verbraucht werden.

## **Verpflegungskonzept**

Die nachfolgende Darlegung orientiert sich am Tagesablauf in der Kita.

- **Frühstück**

Das Frühstück stellt einen wichtigen Beitrag zur täglichen Nährstoffzufuhr dar. Das Frühstück liegt in der Verantwortung der Eltern und wird von Seiten der Kita nicht bereitgestellt. Es findet entweder bereits zu Hause statt oder wird den Kindern in einer „Brotbox“ zum Verzehr in die Kita mitgegeben. Für alle Kinder besteht die Möglichkeit ein mitgebrachtes Frühstück in der Einrichtung einzunehmen. Den Eltern wird empfohlen, sich für das Frühstück an den „Empfehlungen der DGE zur Zwischenverpflegung“ zu orientieren.

- **Mittagessen**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt in ihrem Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen Empfehlungen für eine ausgewogene gesundheitsförderliche Ernährung. Dieser DGE-Standard gibt Hinweise zur optimalen Lebensmittelauswahl und den Häufigkeiten von Lebensmittelgruppen oder Komponenten, die innerhalb von 5 Tagen (Wochenspeiseplan Montag-Freitag) oder von 20 Verpflegungstagen (klassischer 4-Wochenspeiseplan) angeboten werden müssen.

Die Anzahl an Fleisch- und Fischgerichten und an vegetarischen Gerichten wird pro Woche festgelegt. Weiterhin werden die Lebensmittelhäufigkeiten innerhalb eines 4-Wochen-Speiseplans (20 Verpflegungstage) von der DGE vorgeschlagen, die eine nachhaltige Auswahl an Lebensmitteln abbildet.

In den städtischen Kindertageseinrichtungen wird mittags täglich 1 Menü (= Hauptgericht plus Nachtisch) angeboten. Das Hauptgericht besteht aus einer Hauptkomponente (zum Beispiel Fleisch oder Fisch oder einer vegetarischen Hauptkomponente) und einer separaten oder integrierten Stärke- und Gemüsekomponente. Die Gemüsekomponente wird mindestens 2 x wöchentlich als Rohkost oder Salat angeboten.

#### Speisenangebot pro Woche (5 Tage)

- 1 x ein Fleischgericht – alternativ vegetarische Komponente
- 1 x ein Fischgericht - alternativ vegetarische Komponente
- 3 x ein vegetarisches Gericht

#### Vegetarische Ernährung

Unter einer vegetarischen Ernährung, wird eine sogenannte „ovo-lacto-vegetarische Ernährung“ verstanden. „In der ovo-lacto-vegetarischen Ernährung werden neben pflanzlichen Lebensmitteln nur solche Produkte tierischen Ursprungs verzehrt, die von lebenden Tieren stammen, z.B. Milch, Eier oder Honig. Die vegetarische Ernährung schließt grundsätzlich Lebensmittel von getöteten Tieren, also Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Fisch sowie Schlachtfette aus.“ (Quelle= DGE Qualitätsstandards für die Kitaverpflegung)

Wird als Tagesgericht ein Fleisch- oder Fischgericht angeboten, dann gibt es für Vegetarier eine Ersatzkomponente für die Fleisch- oder Fischkomponente - kein komplett anderes Gericht -, sondern z.B. anstelle einer Rinder- eine Gemüsefrikadelle.

Kinder, die für eine vegetarische Ernährung angemeldet sind, aber Fisch essen dürfen, wird dies ermöglicht.

Komponenten wie Suppen und Soßen dürfen grundsätzlich keinerlei Bestandteile aus Fleisch und generell keine tierische Gelatine enthalten. Damit wird sichergestellt, dass Kinder auch nicht über andere Speisekomponenten Fleisch erhalten.

#### Vegane Ernährung

Eine vegane Ernährungsweise wird in den Kindertageseinrichtungen nicht angeboten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung setzt sich mit dem Thema „vegane Ernährung für Säuglinge und Kinder“ intensiv auseinander und hat dazu ein Positionspapier erstellt. Eine vegane Ernährung wird hier nicht empfohlen.

Personen, die sich in sensiblen Lebensphasen, wie im Kindes- und Jugendalter befinden, haben z. B. aufgrund des hohen Anspruchs an die Nährstoffdichte während des Wachstums sowie geringerer Nährstoffspeicher, ein höheres Risiko für eine Unterversorgung bzw. einen Nährstoffmangel. Eine vegan ausgerichtete Ernährung ohne angereicherte Lebensmittel bzw. Nährstoffpräparate führt bei einigen Nährstoffen zu einer unzureichenden Zufuhr, die mit zum Teil erheblichen negativen Folgen für die Gesundheit einhergehen kann. Daher wird von der DGE eine vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter nicht empfohlen. (Quelle: Ausgewählte Fragen und Antworten zur Position der DGE zu veganer Ernährung – März 2022)

Lebensmittelauswahl bei 20 Verpflegungstagen in einer Menülinie nach DGE  
4-Wochen Speiseplan für das Mittagessen

<b>Lebensmittelgruppen</b>	<b>Häufigkeit jeweils in Menülinie</b>
Getreide, Getreideprodukte Kartoffeln	20 x davon: mind. 4 x Vollkornprodukte max. 4 x Kartoffelerzeugnisse (Halbfertig- oder Fertigprodukte, z.B. Pommes frites, Kroketten, Püree, Kartoffelecken)
Gemüse Salat	20 x davon mind. 8 x Rohkost oder Salat und mind. 4 x Hülsenfrüchte
Obst	mind. 12 x
Milch Milchprodukte	mind. 8 x in Aufläufen, Dressings, Dips, Soßen, Desserts, Joghurt- und Quarkspeisen
Fleisch Wurst Fisch Ei	max. 4 x Fleisch/Wurst und dies max. 1 x in 1 Woche, davon mind. 2 x mageres Muskelfleisch  mind. 4 x Fisch (aus nicht überfischten Beständen)  Bei Bedarf: Vegetarische Ersatzkomponenten für Fleisch oder Fisch Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte (hochverarbeitet, küchenfertige Produkte auf Soja-,Tofu-, Lupinen- oder Milchbasis, aus Quorn oder Seitan) werden maximal 4 x in 20 Verpflegungstagen angeboten.

Sonderkost bei Lebensmittelunverträglichkeit

Sonderkost oder ein Ersatz von Speisekomponenten muss für gängige Lebensmittelunverträglichkeiten wie z.B. Laktose-, Fruktose -, oder Glutenunverträglichkeit) angeboten werden.

Sonderkost bei Zöliakie oder Lebensmittelallergien sollte wie bisher in Einzelportionsschalen angeboten werden, sofern der Caterer entsprechende Sonderkost anbieten kann.

Nachtisch

Als Nachtisch werden abwechselnd an fünf Tagen in der Woche 2 x Milchspeisen und 3 x Obst angeboten. Das Obst muss variantenreich zusammengestellt werden.

Wenn das Hauptgericht eine Süßspeise ist, dann muss der Nachtisch Obst sein.

- **Nachmittagsnack**

Alle Kinder, die am Mittagessen teilnehmen, erhalten am Nachmittag einen Snack. Dieses Angebot ist hinsichtlich des Wohls der Kinder bei einer Ganztagsbetreuung ab 7 Stunden unabdingbar. Die Auswahl der Speisen für den Nachmittagsnack orientiert sich an den Vorgaben der „Qualitätsstandards der DGE zur Zwischenverpflegung“.

Folgende Lebensmittel müssen im Wechsel angeboten werden:

- frisch aufgeschnittenes, saisonales Obst und/oder Gemüse für Rohkost
- Brote oder Brötchen im Wechsel mit Frischkäse, Butter oder Käse (max. 30% Fett absolut)
- Vollkornkekse, Zwieback oder Knäckebrot
- Milch und Milchprodukte wie Joghurt (max. 3,8% Fett) oder Quark (Max. 5% Fett absolut) – jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel
- Müsli ohne Zucker und Süßungsmittel
- selten: Gebäck, Kuchen und Cornflakes

Für den Nachmittagsnack werden gemäß den Qualitätsstandards der DGE keine Tierprodukte angeboten.

- **Getränke**

Ausreichendes Trinken gehört zu einer vollwertigen Ernährung und Gesundheitsförderung. Daher sollen die Kinder in der Kita tagsüber die Möglichkeit haben ausreichend zu trinken. Neben Leitungswasser wird auch ungesüßter Tee in den Kindertageseinrichtungen bereitgestellt.

- **Speisenqualität**

Allgemeine gesetzliche Anforderungen

Der Auftragnehmer muss bei der Herstellung seiner Speisen alle gesetzlichen Anforderungen erfüllen. Dazu zählen Verordnungen des europäischen Lebensmittelrechts und nationale Verordnungen zur Lebensmittelsicherheit und Lebensmittelhygiene.

Anforderungen nach DGE

- Abwechslungsreiches, gesundheitsförderliches und altersgerechtes Speisenangebot
- Festlegung der Lebensmittelhäufigkeiten in 4 Wochen Speiseplänen
- Fleisch unterschiedlicher Tierarten
- Fettarme Zubereitung
- Salz, Zucker werden sparsam eingesetzt
- Keine Produkte mit Geschmacksverstärker, künstlichen Aromen, Süßstoffen oder Zuckeralkoholen
- Keine Speisen, in denen Alkohol/Alkoholaromen enthalten sind

### Ökologisch erzeugte Produkte

Entsprechend dem Klimaschutzaktionsplan sind 50 % der eingesetzten Lebensmittel im Speiseplan, bezogen auf den monetären Warenanteil, Bio-Lebensmittel.

Die Qualität der BIO-Produkte muss mindestens den Anforderungen aus der EU-Öko-Basisverordnung VO (EG) Nr. 2018/848 vom 30. Mai 2018 entsprechen.

### Saisonale Produkte

Neben dem Einsatz von Lebensmitteln, die ökologisch erzeugt wurden, ist auch der Einkauf von Obst und Gemüse in der jeweiligen Saison ein Beitrag zur Nachhaltigkeit. Um hier konkret zu werden, wird ein Mindestanteil an saisonalen Lebensmitteln eingefordert.

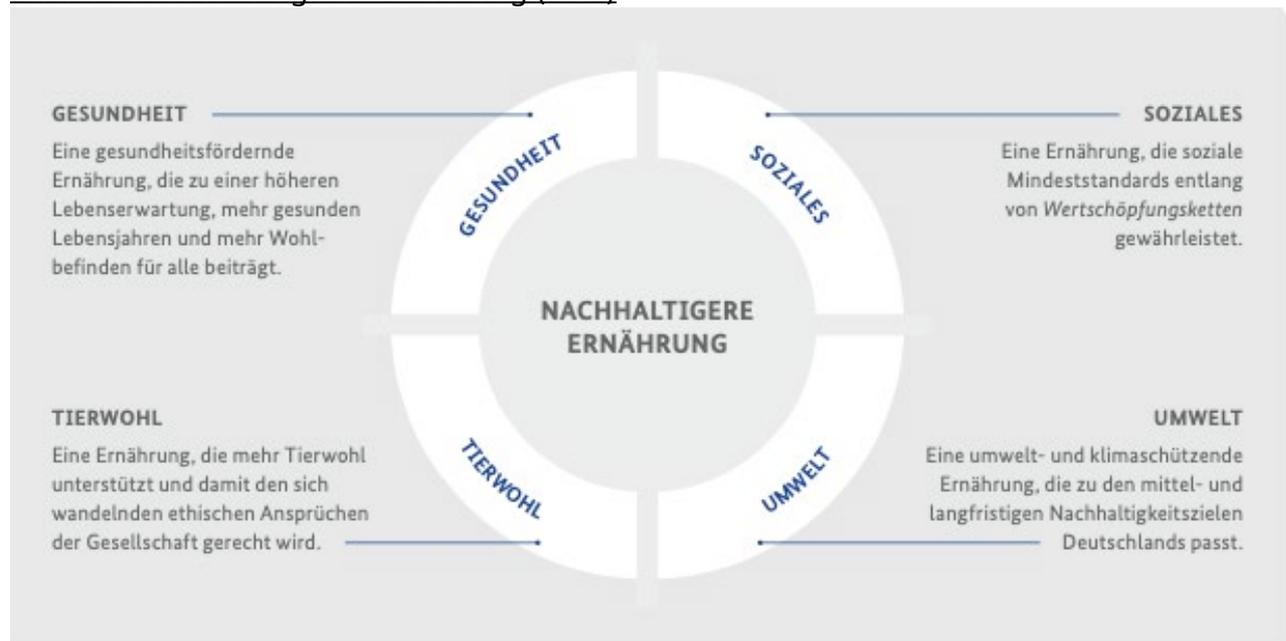
Frische saisonale Komponenten aus der Warengruppe Gemüse (als Rohkost / Gemüsesticks) und Obst, die das warme Mittagessen ergänzen, sollen 30% des monetären Wareneinsatzes dieser Warengruppe betragen.

## **Nachhaltige Kita-Verpflegung durch Umsetzung der DGE-Standards**

Auszug aus den DGE Qualitätsstandards:

*„..... **Mehr Nachhaltigkeit:** Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Kitaverpflegung bietet von der Planung über Einkauf, Verzehr und Entsorgung bis hin zur Reinigung vielfältige Möglichkeiten für mehr Nachhaltigkeit. So gehen „Gesundheit“ und „Nachhaltigkeit“ Hand in Hand. Kinder und Jugendliche können dies täglich direkt erleben und langfristig lernen.....“*

### Ziele einer nachhaltigeren Ernährung (DGE)



Im Verpflegungskonzept der Stadt Heidelberg werden mit den DGE-Qualitätsstandards folgende Nachhaltigkeits-Ziele berücksichtigt:

Soziales: Sicherstellung einer qualitativ guten Essensversorgung in den Kindertageseinrichtungen bekämpft Armut und verhindert Ausgrenzung.

Umwelt: Umwelt- und klimaschützende Ernährung durch Festlegung von Häufigkeiten einzelner Lebensmittelgruppen (z.B. Fleisch / Hülsenfrüchte / Getreide).

Tierwohl: Anforderung an die Einhaltung sämtlicher gesetzlicher Vorgaben des Lebensmittelrechts (Richtlinie 98/58/EG des Rates). In der EU gelten einige der weltweit höchsten Tierschutzstandards.

Gesundheit: Mindestanforderungen an die ernährungsphysiologische Zusammensetzung von Speisen.

Das vorliegende Verpflegungskonzept berücksichtigt neben den Empfehlungen der DGE zur Speisequalität und Speisenauswahl für die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen auch die Ziele, die Verpflegung insgesamt nachhaltig zu gestalten.

Heidelberg 08.11.2022