



Ihr legt großen Wert auf gesunde Ernährung?



Die Speisenauswahl **in Grün** (Menü-Linie 1 mit Dessert) entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“. Diese wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert und mit dem

DGE-Logo  ausgezeichnet.

Der DGE-Qualitätsstandard zeigt im Detail, wie ein gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot in Tageseinrichtungen für Kinder aussehen sollte.

Das Ziel ist eine bedarfsgerechte und vollwertige Verpflegung für die gesunde Entwicklung von Klein- und Vorschulkindern.

Ausgehend von 5 Mittagssmahlzeiten pro Woche umfasst unsere **grüne Menülinie**¹:

 täglich Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln


 täglich Gemüse oder Salat


 wenig hochverarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes, Kroketten etc.)

 mind. 1 x pro Woche Hülsenfrüchte

 mind. 1 x pro Woche Vollkornprodukte

 wenig frittierte/panierte Produkte


 mind. 1 x pro Woche Fisch, davon mind. 1x in zwei Wochen fettreichen Fisch wie z. B. Lachs

 max. 1 x pro Woche Fleisch, davon mind. 1 x in zwei Wochen mageres Muskelfleisch wie z. B. Hähnchen- oder Putenbrust

 mind. 2 x pro Woche Milch und Milchprodukte

 mind. 2 x pro Woche frisches Obst

 max. 1 x pro Woche Fleischersatzprodukte wie z. B. "Würstchen" auf Sojabasis

 Bereits im frühen Kindesalter wird das Fundament für das spätere Essverhalten gelegt. Deshalb sollte eine ausgewogene Ernährung bereits in jungen Jahren gefördert und gestärkt werden.

Bausteine für eine vollwertige Ernährung²:

- Kartoffeln und Getreideprodukte sind wertvolle Kohlenhydratquellen und somit der wichtigste Energielieferant für den Körper!
- Vollkornprodukte enthalten viele Ballaststoffe. Diese machen länger satt und sind gut für die Verdauung.
- Gemüse und Salat liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, welche uns vor Krankheiten schützen können.
- Hülsenfrüchte liefern neben reichlich Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen auch Eiweiß.
- Obst steckt ebenfalls voller Vitamine und Ballaststoffe.
- Milch und Milchprodukte liefern Eiweiß sowie Calcium und Vitamin D, welche Zähne und Knochen stärken.
- Jod ist für unsere Funktion der Schilddrüse und sämtliche Stoffwechselprozesse unentbehrlich. Daher werden Seefische als Jodlieferanten empfohlen.
- Zusätzlich enthalten Fettfische wie Lachs und Hering hochwertiges Protein sowie lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren.

Literatur:
¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.) (2020): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen. 5. Auflage, Bonn.
² Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2020): DGE-Qualitätsstandard. Im Internet unter: https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf