

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

Der DGE-

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

DGE-Logo

ausgezeichnet.

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

Ausgehend von 5 Mittagsmahlzeiten pro Woche umfasst unsere grüne Menülinie¹:





⊭ wenig hochverarbeitete Kartoffelprodukte (Pommes, Kroketten etc.)



wenig frittierte/panierte Produkte



👍 mind. 1 x pro Woche Fisch, davon mind. 1x in zwei Wochen

fettreichen Fisch wie z. B. Lachs

mind. 1 x pro Woche Vollkornprodukte



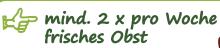
max. 1 x pro Woche Fleisch, davon mind. 1 x in zwei Wochen mageres Muskelfleisch wie z. B. Hähnchen- oder Putenbrust



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



mind. 2 x pro Woche Milch und Milchprodukte



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 Ballststoffe.
- 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_Qualitätsstandard_Kita.pdf