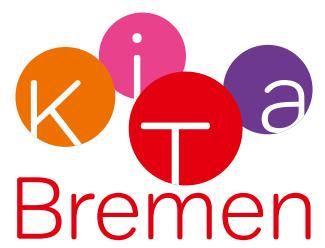




Essen & Trinken als Qualitätsmerkmale

in Zusammenarbeit mit dem
Leibniz-Institut für Präventionsforschung
und Epidemiologie – BIPS GmbH



A close-up photograph of a young girl with brown hair, smiling broadly at the camera. She is wearing a white long-sleeved shirt. Her hands are resting on a dark-colored surface, which appears to be a kitchen counter. In front of her is a white bowl filled with bright red cherry tomatoes. The background is slightly blurred, showing what looks like a kitchen sink area.

Essen & Trinken
als Qualitätsmerkmale

Essen & Trinken als Qualitätsmerkmale

KiTa Bremen
Bremens städtische Kinder- und Familienzentren
in Zusammenarbeit mit dem
**Leibniz-Institut für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS GmbH**

Neubearbeitung, 1. Auflage (2025)



Inhalt

Vorwort	6		
1 Die Kindertageseinrichtung als Lernort für gesundes, nachhaltiges und genussvolles Essen und Trinken	11		
1.1 Ernährung und Gesundheitsförderung	12	2.9	Anforderungen an eine vegetarische Ernährung in der Kita
1.2 Die kindorientierte Gestaltung der Mahlzeiten	16	2.10	Umgang mit Süßigkeiten, Knabberartikeln, Snacks und ähnlichen Produkten bei KiTa Bremen
1.3 Essen lernen in der Krippe	18		Literatur zu Kapitel 2
1.4 Mitwirkung und Mitsprache der Kinder	22	3 Besondere Anforderungen an die Essensversorgung	91
1.5 Zusammenarbeit mit Eltern	28	3.1	Essensversorgung von Kindern ab dem 10. Lebensmonat
Literatur zu Kapitel 1	30	3.2	Essensversorgung für Kinder nach der Übergangskost bis zum vollendeten 3. Lebensjahr
		3.3	Essensversorgung von Kindern mit medizinisch begründeten besonderen Anforderungen an die Ernährung
		3.4	Essensversorgung von Kindern mit religiös und/oder kulturell begründeten Essgeboten
2 Die Qualität der Essensversorgung	35	3.5	Essensversorgung bei Personalengräßen in der Kita-Küche
2.1 Anforderungen an eine gesundheitsförderliche Kita-Verpflegung	38	3.5.1	Vertretungsregelung bei KiTa Bremen
2.2 Anforderungen an eine nachhaltigere Kita-Verpflegung	40	3.5.2	»Notfallordner«
2.3 Nachhaltigere Verpflegung bei KiTa Bremen	42	3.5.3	Qualität der Essensversorgung bei Personalengräßen
2.3.1 Mehr Lebensmittel aus ökologischem Anbau	42	3.5.4	Anforderungen an Fremdlieferanten für Mittagsmahlzeiten
2.3.2 Weniger tierische Lebensmittel	46	3.6	Verpflegung zu besonderen Anlässen
2.3.3 Mehr Vielfalt durch pflanzliche Gerichte und mehr Hülsenfrüchte	47		Literatur zu Kapitel 3
2.3.4 Bevorzugung von saisonalen und regionalen Lebensmitteln	47	4 Strukturqualität	115
2.3.5 Fair gehandelt	47	4.1	Hauswirtschaft und Pädagogik im Team
2.3.6 Bevorzugung wenig verarbeiteter Lebensmittel	48	4.2	Anforderungsprofil für die Leitung von Kita-Küchen
2.3.7 Weitere »Bausteine« für eine nachhaltigere Kita-Verpflegung	48	4.3	Anforderungsprofil für Küchenarbeiter:innen
2.4 Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel	52	4.4	Einrichtung eines inklusiven Bildungs- und Lernortes für Essen und Trinken
2.5 Einsatz von Convenience-Produkten bei KiTa Bremen	56	4.5	Anforderungen an Küchenräume und Geräte
2.6 Diese Lebensmittel werden aus hygienischen Gründen nicht bei KiTa Bremen angeboten	60	4.6	Rechtliche Vorschriften für die Speisenproduktion und Speisenausgabe
2.7 Getränkeversorgung bei KiTa Bremen	62		Literatur zu Kapitel 4
2.8 Mahlzeiten bei KiTa Bremen	64	Anhang	143
2.8.1 Frühstück und Zwischenmahlzeiten	65	Übersicht über kennzeichnungspflichtige Lebensmittelzusatzstoffe	144
2.8.2 Mittagessen	68	Übersicht über kennzeichnungspflichtige Allergene	147
2.8.2.1 »Bremer Speiseplan – Checkliste«	68	Impressum	152
2.8.2.2 Orientierungswerte für Lebensmittelmengen	70		
2.8.2.3 Altersgemäße Portionsgrößen beim Mittagessen	72		
2.8.2.4 Zubereitung eines gesundheitsförderlichen Mittagessens	75		



Gesund – lecker – vielfältig – das Ernährungskonzept von KiTa Bremen

Unsere Kinder- und Familienzentren verstehen sich als Lernorte für gesundes und genussvolles Essen und Trinken. Im Mittelpunkt steht, dass Kinder mit Freude essen lernen und eine anregende Atmosphäre erleben, die Mit- und Selbstbestimmung beim Essen fördert – stets im Einklang mit einer nachhaltigen Ernährung. Damit dies gelingt, ist uns die enge Zusammenarbeit zwischen pädagogischen und hauswirtschaftlichen Fachkräften ein wichtiges Anliegen. Erst im gemeinsamen Handeln wird Essen für Kinder zu einem Bildungsanlass, der über den Teller hinaus wirkt.

Die wachsenden Herausforderungen durch Kinderarmut haben die Freie Hansestadt Bremen schon vor einigen Jahren dazu veranlasst, die Ernährungssituation in den städtischen Kinder- und Familienzentren aktiv zu verbessern. Das vorliegende Ernährungskonzept von KiTa Bremen hat das Ziel, die Qualität und Vielfalt der Ernährung aller betreuten Kinder sicherzustellen und zu steigern.

Bereits im Jahr 2008 haben wir in enger Zusammenarbeit mit dem BIPS, dem Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie, ein umfassendes Ernährungskonzept implementiert. Dieses Konzept legt einheitliche Standards für eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit frisch zubereiteten Mahlzeiten in allen Kinder- und Familienzentren von KiTa Bremen fest. Dabei wird deutlich, dass Ernährung weit mehr ist als bloße Sättigung. Sie bildet die Grundlage für förderliches Lernen und eine gesunde Entwicklung. Gemeinsame Mahlzeiten helfen den Kindern, wichtige Kulturntechniken zu erlernen, und fördern den Austausch über das Essen sowie wichtige soziale Fähigkeiten im Miteinander.

Das neue Ernährungskonzept berücksichtigt die Entwicklungen der letzten Jahre, die sowohl die Art der Speisen als auch die Gestaltung der Mahlzeitensituationen beeinflussen: So hat die Stadt Bremen im Rahmen des Aktionsplans 2025 einen klaren Fokus auf Lebensmittel aus biologischer Produktion gelegt. Zudem orientiert sich unsere Neujustierung an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die eine Reduktion des Fleisch- und tierischen Proteinanteils sowie die Bereitstellung alternativer Proteinquellen fordert. Dies erfordert von unseren Mitarbeiter:innen in den Küchen nicht nur einen Perspektivenwechsel, sondern auch eine Anpassung der herkömmlichen Essgewohnheiten, um die Kinder bestmöglich zu unterstützen.

Das neue Ernährungskonzept bündelt die wesentlichen Grundlagen, die sowohl Küchenmitarbeiter:innen als auch Pädagog:innen benötigen, um den Kindern anregende und gesunde Mahlzeitensituationen zu bieten und gleichzeitig schmackhafte, ausgewogene Gerichte zu servieren. Mit diesem Ansatz setzen wir unser Engagement für Chancengerechtigkeit und Teilhabe sowie eine zukunftsorientierte Ernährung fort.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Ernährungskonzeptes.

Uwe Kathmann
Geschäftsführer und
kaufmännischer Leiter

Petra Zschüntzscher
Stellv. Geschäftsführerin und
pädagogische Leiterin

Gemeinsam für gutes Essen: verantwortungsvoll, zukunftsorientiert und praxisnah

Ernährung ist ein dynamisches Handlungsfeld, das sich stetig weiterentwickelt – fachlich, gesellschaftlich und im Bewusstsein für die Zukunft unserer Kinder. Vor diesem Hintergrund haben wir das Ernährungskonzept von KiTa Bremen umfassend überarbeitet. Ziel war es, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, veränderte Qualitätsstandards und neue gesetzliche Vorgaben zu integrieren, um eine gesunde und nachhaltige Ernährung für Kinder langfristig zu sichern.

In einem intensiven Prozess haben wir gemeinsam mit KiTa Bremens Küchenfachkräften, Fachberatung sowie weiteren Expertinnen und Experten aus Praxis und Verwaltung das Konzept grundlegend aktualisiert. Dabei wurden langjährige Erfahrungen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen verbunden. So entstand ein praxisorientiertes und fundiertes Instrument, das Fachwissen, Erfahrungen und Werte vereint, die Zusammenarbeit aller Mitarbeitenden in den Kinder- und Familienzentren stärkt und die Qualität der Verpflegung nachhaltig gewährleistet.

Ein besonderer Schwerpunkt der vorliegenden Ausgabe liegt auf der Umsetzung der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

sowie auf dem Aspekt der Nachhaltigkeit, der zunehmend an Bedeutung gewinnt. Zudem wurden relevante gesetzliche Rahmenbedingungen berücksichtigt, um eine rechtssichere und zeitgemäße Verpflegung sicherzustellen.

Mit dieser Neufassung möchten wir allen Mitarbeitenden und Familien einen verlässlichen Leitfaden an die Hand geben, der praxisorientiert beantwortet: Was bedeutet gesunde Ernährung bei KiTa Bremen? Wie kann sie im Alltag umgesetzt werden? Und welche Werte prägen unser gemeinsames Handeln?

Wir laden Sie ein, das Ernährungskonzept als Grundlage für einen kontinuierlichen Austausch und eine gemeinsame Weiterentwicklung zu verstehen – stets im Interesse der Kinder und ihrer gesunden Entwicklung.

Unser Dank gilt allen, die mit ihrer Expertise, ihren Ideen und ihrem Engagement zur Entstehung dieses Konzepts beigetragen haben.

Petra Stubakow

W. v. Atens-Kahlenberg

Petra Stubakow

Referatsleiterin
Hauswirtschaft und Hygiene
KiTa Bremen

Wiebke von Atens-Kahlenberg

Dipl. Oecotrophologin (FH), Ernährungsberaterin/DGE
Leibniz-Institut für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS GmbH





**Die Kindertageseinrichtung
als Lernort für gesundes,
nachhaltiges und genussvolles
Essen und Trinken**

1.1 Ernährung und Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können.«

CHARTA DER 1. INTERNATIONALEN KONFERENZ ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG, OTTAWA, 1986.



Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht mit dieser Formulierung für Gesundheitsförderung weit über die praktische Erfahrbarkeit von gesundem Frühstück, Zahnpflege, Händewaschen und anderen wichtigen Einzelaktivitäten hinaus. Es gilt vielmehr, die individuellen sozialen Ressourcen der Kinder, die sich gesunderhaltend auswirken können, systematisch zu stärken. Zu diesen Schutzfaktoren gehören Selbstvertrauen, Selbstbestimmung, Aufbau von Eigenaktivitäten, Verantwortungsgefühl, Genussfähigkeit und vieles mehr.

Da die Weichen für Gesundheit und Wohlbefinden bereits in frühen Lebensjahren gestellt werden, bieten Kindertageseinrichtungen (Kitas) als erster eigenständiger Bildungsbereich günstige Rahmenbedingungen. Hier werden nahezu alle Kinder erreicht. Zudem bestehen gute Zugangsmöglichkeiten zu Familien in schwierigen Lebenslagen. Kitas können einen besonderen Beitrag zur Herstellung von gesundheitlicher Chancengleichheit leisten.

Die umfassenden Ziele der WHO gelten auch für das Handlungsfeld Ernährung.

Mitsprache und Mitwirkung der Kinder an der Essensversorgung stärken ihre eigene Wertschätzung und die anderen gegenüber. Beim Selbertun lernen sie, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und weiterzuentwickeln. Über die Möglichkeit, ihr Essen selbst zu bestimmen, können sie eine differenzierte Selbst- und Körperwahrnehmung für Hunger, Durst und Sättigung entwickeln. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, späteren ernährungsmitbedingten Erkrankungen wie z.B. Übergewicht vorzubeugen. Eine positiv erlebbare Tischatmosphäre mit selbst gebasteltem Tischschmuck, anregenden Gesprächen und ausreichend Zeit, um im individuellen Tempo zu essen, stärkt die Genussfähigkeit der Kinder und kann zu ihrem Wohlbefinden beitragen.

Essenssituationen bieten die Chance, gesundes Essen und Trinken mit allen Sinnen alltäglich zu erfahren und zu genießen. Dadurch wird wie bei keiner anderen Alltagshandlung eine Vielfalt von Verhaltensweisen und Einstellungen entwickelt und gefestigt. Dies kann die eigene Gesundheit mehr stärken als reine Wissensvermittlung, sei sie auch noch so »kindgerecht« verpackt.

Essenssituationen bieten darüber hinaus Anlässe für vielfältige sprachbildende Aktivitäten und Bildungsanregungen im Dialog von Fachkräften und Kindern. (1)

Auch die Bildungskonzeptionen entsprechend dem Bildungsplan 0–10 Jahre wie Sachbildung, mathematische Bildung und

ästhetische Bildung/Kunst können im Kontext von Ernährung praktisch in die pädagogische Arbeit überführt werden. (2)

Dies muss jedoch nicht zwangsläufig in der Essenssituation geschehen, sondern ist auch in darüber hinausgehenden Angeboten und Projekten möglich, wie z.B.:

- Kräutertöpfe auf der Fensterbank von Gruppenräumen oder Essraum
- Bau und Pflege eines Hochbeetes
- Miethühner – vom Huhn zum Ei
- Projekte: Wo kommt unser Essen her?
- Koch- und Backangebote (Mengen abmessen, wiegen, befüllen und vermengen, Beobachtung der Veränderungen im Prozess beobachten etc.)

Wichtig ist:

Im Vordergrund der Essenssituation steht das körperliche und seelische Wohl der Kinder und nicht etwa eine Pädagogisierung der gemeinsamen Mahlzeit.



Essen darf nie als Druckmittel oder Gegenstand eines Machtkampfes dienen, es verliert dadurch seine Bedeutung als Situation, die der Mensch individuell als genussvoll und angenehm empfindet.«

VANESSA HOCH, 2015 (4)

1.2

Die kindorientierte Gestaltung der Mahlzeiten

Essenssituationen gehören zu den für das Wohlbefinden entscheidenden Schlüsselsituationen des Kita-Alltags.

Aus Perspektive der Kinder ist dafür entscheidend, dass sie in harmonischer und entspannter Atmosphäre essen können, ohne ständig gemäßregelt zu werden. (3)

Mit den gemeinsamen Mahlzeiten das körperliche und seelische Wohlbefinden der Kinder zu fördern, mit Freude abwechslungsreiche und vollwertige Speisen genießen zu können und Kinder zu befähigen, ihre eigenen Signale für Hunger und Sättigung zu spüren, sind primäre Ziele für die Gestaltung der Mahlzeiten in unseren Kinder- und Familienzentren.

In jeder Einrichtung von KiTa Bremen gibt es einen geeigneten Raum oder einen festen Platz im Gruppenraum, an dem die Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit am Nachmittag) in einer ruhigen, gemütlichen Atmosphäre eingenommen werden können. Tische und Stühle bzw. Hocker entsprechen der Körpergröße der Kinder, d.h., sie können beim Essen ihre Füße flach auf den Boden setzen. Wenn es die individuellen Bedarfe der Kinder erforderlich machen, werden Hilfsmittel bereitgestellt, welche die selbstbestimmte Nahrungsaufnahme unterstützen (z.B. Trinkhalme, Antirutschunterlagen, Greifhilfen, Teller mit einseitiger Randerhöhung oder Geschirr, das starke visuelle Kontraste bietet).



Rituale oder bestimmte wiederkehrende Abläufe wie z.B. ein Gong, Musik, kurz vor Beginn des Essens ein Tischspruch oder ein Lied signalisieren die Mahlzeiten. Um eine sinnliche und genussvolle Esskultur zu unterstützen, wird der Esstisch oder der Essensraum gemeinsam mit den Kindern dekoriert.

Das Ess- und Trinkgeschirr ist aus Porzellan oder gehärtetem Glas. Dies ermöglicht den Kindern, Erfahrungen mit zerbrechlichem Material zu machen. Das Besteck ist in Größe und Form für Kinderhände geeignet. Allen Kindern steht das vollständige Besteck zur Verfügung und sie werden ermuntert, dieses auszuprobieren und zu benutzen. Kannen, Schüsseln und Auffüllbesteck stehen in ausreichender Anzahl und Größe zur Verfügung, sodass auch für kleinere Tischgemeinschaften eine selbstständige Portionierung möglich ist.

Die gemeinsamen Mahlzeiten finden in kleinen Tischgruppen statt. Dies ermöglicht anregende Tischgespräche. Die pädagogischen Fachkräfte hören aufmerksam zu und laden die Kinder ein, sich zu äußern. Mit zugewandter Begleitung unterstützen sie die Kinder im Lernprozess, ihren Hunger und ihre Sättigung zu erspüren und selbst einzuschätzen, wie viel sie essen können und mögen. Kein Kind wird zum Essen oder Probieren gezwungen, Reste auf dem Teller werden akzeptiert.

Die pädagogische Fachkraft beobachtet die Kinder beim Essen und Trinken, registriert deren Vorlieben und Abneigungen und achtet auf sprachliche und nicht sprachliche Signale der Kinder, die Wohlbefinden und Missbehagen ausdrücken: »Das will ich, das schmeckt mir, das mag ich nicht, ich bin satt, ich möchte noch mehr ...« Bei wiederkehrendem auffälligen Essverhalten spricht sie mit den Eltern.

Der zeitliche Rahmen für die Mittagsmahlzeit ist so geregelt, dass die Kinder ausreichend Zeit haben, um in ihrem individuellen Tempo zu essen (einige schnell, andere langsam). Sie werden nicht zur Eile getrieben. Inklusive aller Vor- und Nachbereitungen wird ein Zeitrahmen bis zu einer Stunde als angemessen erachtet.

»Essen darf nie als Druckmittel oder Gegenstand eines Machtkampfes dienen, es verliert dadurch seine Bedeutung als Situation, die der Mensch individuell als genussvoll und angenehm empfindet.« (4)

Essen wird grundsätzlich nicht zur Belohnung oder Bestrafung eingesetzt. Sofern der Speiseplan dies vorsieht, gibt es für jedes Kind Nachtisch, unabhängig davon, ob es die Hauptmahlzeit aufgegessen oder ob es überhaupt etwas gegessen hat. Der Nachtisch kann auch zeitgleich mit der Hauptmahlzeit gereicht werden. Aus ernährungsphysiologischen Gründen kann er ein wichtiger Bestandteil der Mittagsmahlzeit sein.

Die pädagogische Fachkraft ist sich bewusst, dass ihr Essverhalten von den Kindern beobachtet und imitiert wird und sie dadurch großen Einfluss auf die Essgewohnheiten der Kinder hat. Um die eigenen Vorlieben und Abneigungen nicht auf die Kinder zu übertragen, sind wertende Kommentare zu vermeiden.

1.3 Essen lernen in der Krippe

Essen ist sowohl ein elementares körperliches als auch ein sinnliches Bedürfnis. Kinder essen mit all ihren Sinnen, weshalb auch »spielen« mit dem Essen dazugehört. Für jüngere Kinder stellt das Essenlernen zugleich eine zentrale Entwicklungsaufgabe dar. Die Kinder lernen, ihre Empfindungen zu regulieren und ihre motorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. (5)

Die Selbstbestimmung der Kinder über ihren Körper sowie ihre Mitsprache und Mitwirkung beim Essen sind für das Essenlernen elementar. Dementsprechend sind Handlungsziele wie die Vermeidung von Missgeschicken und die Sauberkeit der Kleidung nachgeordnet. Bei der Begleitung der Kinder gilt es, überflüssige Bewegungseinschränkungen zu reduzieren. Beispiele wären, das Lätzchen unter dem Teller zu fixieren oder den Stuhl bzw. die Sitzgelegenheit besonders nah an den Tisch zu schieben und die Kinder damit in ihrer Beweglichkeit stark einzuschränken. Bei der Versorgung mit Speisen und dem Säubern sollten die Kinder selbst tätig werden. (6)

Für jüngere Kinder steht beim Essen zunächst der Hunger im Vordergrund. Mit zunehmendem Alter werden Gemeinschaft und Kommunikation für die Kinder jedoch immer wichtiger. Dabei sollte die Situation am Tisch für Kleinkinder möglichst überschaubar bleiben. Kleinkinder bevorzugen kleine Tischgemeinschaften.

Der Esstisch ist kein geeigneter Ort, um Abwarten zu lernen. Kinder, die bereits Essen auf ihrem Teller haben, dürfen anfangen zu essen. Auch das Stehen beim Essen ist möglich. Kinder, die satt sind, dürfen aufstehen. Bei den Essenszeiten sind die individuellen Bedürfnisse der jüngeren Kinder und ihre Schlafenszeiten zu berücksichtigen. Besonders beim Frühstück empfiehlt es sich, einen längeren Zeitraum einzuplanen, in dem das Frühstück eingenommen werden kann. (4)

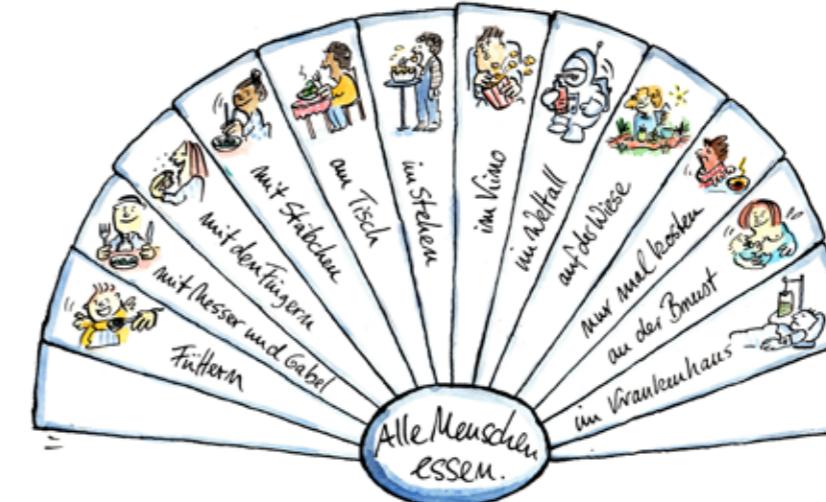


ABBILDUNG 1: Alle Menschen essen
Quelle: Illustratorin: Natascha Welz © Fachstelle Kinderwelten

Über den Tellerrand geschaut

Gemeinsames Essen bedeutet, soziale Beziehungen zu gestalten. Auf der ganzen Welt ist gemeinsames Essen für das Erleben von Verbundenheit von zentraler Bedeutung. Für die Einrichtungen von KiTa Bremen ist es somit ein großer Gewinn, mehrere Mahlzeiten anbieten zu können. Das gemeinsame Erleben ermöglicht den Kindern zusammenzuwachsen.

Wie, wann und wo Mahlzeiten eingenommen werden, ist kulturell sehr unterschiedlich. Doch in allen menschlichen Kulturen erfolgt die Nahrungsaufnahme innerhalb verbindlicher sozialer Normen.

Die Kinder in den Kitas von KiTa Bremen kommen entsprechend mit sehr unterschiedlichen Vorerfahrungen an den Esstisch. Es lohnt sich für pädagogische Fachkräfte, einmal »über den eigenen Tellerrand« zu schauen. Die Ernährungsgewohnheiten, Rituale und Kulturtechniken der Familien können sich deutlich von dem unter-

scheiden, was sie selbst gewohnt sind bzw. was sie kennen: Welche Speisen in den Familien gegessen werden, wie diese eingenommen werden, z.B. mit Händen, mit Stäbchen oder mit Besteck, und wo gegessen wird, z.B. auf einer Decke auf dem Boden, am Tisch oder auf der Couch, kann stark von den eigenen Gewohnheiten abweichen. Auch ob und wie lange ein Kind gefüttert wird – nur wenige Monate oder bis zum 4. Lebensjahr – unterscheidet sich stark. Für Familien, in denen Kinder lange gefüttert werden, ist dies eine Form der liebevollen Fürsorge. (7) Für andere Familien steht hingegen die Selbstständigkeit des Kindes stärker im Vordergrund. Manche Kinder werden bereits im ersten Lebensjahr an das selbstständige Essen fester Nahrung durch »Baby-Led Weaning« herangeführt (8).¹

Ein kulinarisch abwechslungsreicher Speiseplan spiegelt auch die Schätze verschiedener Esskulturen wider. Die Bewusstheit über kulturell bedingte Unterschiede ermöglicht es, den vielfältigen Essgewohnheiten der Kinder mit Offenheit zu begegnen.

¹ Der Begriff »Baby-Led Weaning« (BLW) bezeichnet eine Methode der Beikost einföhrung, bei der das Baby nicht ausschließlich mit Breimahlzeiten gefüttert wird. Es sitzt mit am Familiertisch und »füttert« sich selbstständig aus einem Angebot von weichen, kleinen Lebensmitteln. Vorteile des Baby-Led Weaning sind unter anderem die Förderung der Selbstständigkeit und der motorischen Fähigkeiten. Nachteile sind z.B. Unsicherheit in der Nährstoffversorgung und eine höhere Gefahr des Verschluckens. Nicht selten wird daher auch eine Mischung aus pürierten Mahlzeiten und Baby-Led Weaning praktiziert. (8)





1.4 Mitwirkung und Mitsprache der Kinder

Das Recht auf Gehör und Beteiligung, das Recht mitzureden und sich zu beschweren, das Recht auf Selbst- und Welt-erkundung, das Recht auf Kommunikation, das Recht darauf, einen eigenen Geschmack und ein eigenes Körperbewusstsein auszubilden, das Recht von Kindern, sich den Erziehungs-methoden und -zielen der Erwachsenen zuweilen mit eigenen Vorstellungen entgegenzustellen, darf am Esstisch nicht missachtet werden, sondern muss in besonderer Weise Achtung und Schutz erfahren. (9)

Bei KiTa Bremen entscheiden die Kinder über die Essensversorgung und die Gestaltung der gemeinsamen Mahlzeiten mit und beteiligen sich durch praktisches Handeln daran. Die Kinder nehmen sich ihre Speisen und Getränke selbstständig. Es ist das Recht der Kinder, selbstbestimmt zu entscheiden, ob, was und wie viel sie essen oder probieren wollen. Ausnahmen gibt es nur, wenn Kinder aufgrund einer Erkrankung oder aus religiösen bzw. weltanschaulichen Gründen eine besondere Ernährung einhalten müssen. Zudem kann es bei einzelnen Lebensmittelgruppen zu Einschränkungen bei der Entscheidungsfreiheit über die verzehrten Portionsgrößen kommen (z.B. Fleisch, Fisch). Hintergrund sind die Orientierungswerte für eine gesunde und nachhaltige Kita-Verpflegung der DGE. (10) Ausnahmen von der selbstbestimmten Entscheidung beim Essen sind mit den betreffenden Kindern zu besprechen.

Unter dem Leitgedanken der Partizipation ist die Mitwirkung von Kindern bei der Zubereitung der täglichen Speisen für die eigene Gruppe erwünscht, z.B. Gurken schneiden, Quarkspeise rühren oder Plätzchen ausstechen. Die Kinder können sich, entsprechend den Möglichkeiten in der Kita, ebenso an der Auswahl, dem Einkauf, der Zubereitung von Speisen für das Frühstück, für Feste und an der Zubereitung der täglichen Nachmittagsmahlzeit beteiligen. Die hauswirtschaftlichen und pädagogischen Fachkräfte sprechen sich dabei genau ab. Vorab werden die Kinder von einer hauswirtschaftlichen oder pädagogischen Fachkraft über die Hygieneregeln informiert.

Das regelmäßige Wunschessen der Kinder ist fester Bestandteil des Speiseplans. Es kann sowohl die Mittagsmahlzeit als auch das Frühstück umfassen. Das Wunschessen darf frei oder aus einer Auswahl von Komponenten oder Gerichten ausgesucht werden. Hilfreich ist dabei eine visuelle Unterstützung durch Fotos. Während die pädagogischen Fachkräfte, wenn möglich gemeinsam mit den hauswirtschaftlichen Kolleg:innen, das Wunschessen mit den Kindern besprechen, sorgt das hauswirtschaftliche Fachpersonal dafür, dass die ausgewählten Speisen und Gerichte rasch und für die Kinder erkennbar in den Speiseplan aufgenommen werden. Zwischen der Besprechung des Wunschessens mit den Kindern und dem Angebot der gewünschten Speisen sollten nicht mehr als 14 Tage, besser 7 Tage liegen.

Weitere Möglichkeiten, die Kinder in die Planung und Gestaltung des Essensangebotes einzubeziehen, sind gelegentliche »Wünsch-dir-was-Wochen« oder Wunschesen einzelner Kinder (sichtbar auf dem Speiseplan vermerkt).

Der schriftliche Speiseplan wird für die Kinder durch einen »fühlbaren Speiseplan« und/oder einen aus Bildern bestehenden Speiseplan ergänzt. Beim »ühlbaren Speiseplan« werden die Rohprodukte des Mittagessens (bis auf die hygienisch empfindlichen) auf einem Tablett ausgestellt, das an einem für alle Kinder gut sichtbaren und zugänglichen Platz in der Kita aufgestellt wird. Vorsicht ist bei Lebensmitteln geboten, an denen sich kleine Kinder leicht verschlucken können. (Siehe Kapitel 3.2.) Diese werden ggf. in einer gut verschlossenen, durchsichtigen Dose, einem Schraubglas oder in einem Klarsichtbeutel zur Ansicht dargestellt.

Die Kinder beteiligen sich am Tischdecken. Sie holen z.B. das Essen aus der Küche, räumen ab und helfen, sofern dies möglich ist, auch mal beim Abwasch.

In Absprache mit den Kindern und mit der Küchenleitung legen die pädagogischen Fachkräfte einen zeitlichen Rahmen für die Mahlzeiten fest.

Die Rituale (z.B. Tischspruch) und Tischregeln entwickeln Kinder und pädagogische Fachkräfte gemeinsam. Erziehungs- und Lernziele, die wir mit dem Thema Essen verbinden, lassen sich nicht über starre Regelwerke erreichen. Je weniger Regulierungen von den Erwachsenen verfolgt werden, desto entspannter verläuft die Essenssituation für alle Beteiligten. Eigene Verhaltensnormen und Wertevorstellungen für das gemeinsame Essen sollten nicht

auf die Lebenswelt der Kinder übertragen werden. Deshalb sollten die Regeln nicht zu eng beschrieben werden, sondern auch Raum für kindlichen Eigensinn, spielerisch-explorative Erfahrungen mit der Nahrung und das Erleben von kulinarischer und kultureller Vielfalt bieten. Im Sinne einer inklusiven Bildungsarbeit erkunden Kinder gemeinsam die vielfältigen Arten und Weisen, wie und was Menschen essen. (9)

Die Kinder haben die Möglichkeit, ihre Zufriedenheit oder ihre Unzufriedenheit mit dem Mittagessen zu äußern. Die pädagogische oder hauswirtschaftliche Fachkraft befragt die Kinder. Dazu wird ein einfaches kindgerechtes Bewertungsschema verwendet, z.B. Smileys oder Punkte. Pädagogische Fachkräfte geben diese Informationen an die Kita-Küche weiter.

Selbstständigkeit fördern!

Kinder sollten nicht nur anlassbezogen an der Zubereitung von Speisen beteiligt werden, zum Beispiel beim Backen von Weihnachtsplätzchen, sondern den Umgang mit Lebensmitteln als selbstverständliche, alltägliche Handlung erleben.

Kleine Obst- und Gemüsestücke schneiden, ein Brot belegen, eine Quarkspeise rühren und lecker abschmecken, ein Müsli bereiten, den Tisch decken, schmücken, sich selbst Essen nehmen und andere versorgen, Getränke für sich und andere eingleßen, abräumen, das Geschirr abwaschen und wieder in den Schrank räumen – all das stärkt das Vertrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten.

Der Umgang mit unverarbeiteten Lebensmitteln schult zudem ihre Wahrnehmung für Form, Farbe, Geruch und Geschmack. Nebenbei lernen die Kinder, mit Küchenwerkzeugen umzugehen, was ihre Motorik ebenso schult wie ihre Selbstständigkeit.





26



27

1.5 Zusammenarbeit mit Eltern

Kinder in der Kita mit gesundem Essen zu versorgen und bei ihnen ein ausgewogenes Essverhalten nachhaltig aufzubauen, setzt eine konstruktive Zusammenarbeit und vertrauensvolle Kommunikation mit den Eltern voraus.



Zusammenarbeit mit Eltern

Orientierungsfragen für das Aufnahmegeräusch (angelehnt an 11)

- Wie findet das Essen in Ihrer Familie statt? Was ist Ihnen hier wichtig?
- Welche Ess- und Trinkgewohnheiten hat Ihr Kind im Elternhaus?
- Was isst und trinkt es gerne?
- Welche Essenszeiten ist das Kind gewohnt?
- Benötigt Ihr Kind aus religiösen, kulturellen oder medizinischen Gründen eine besondere Ernährung?
(Siehe Kapitel 3.3 und 3.4.)

Hierüber sollten Eltern frühzeitig informiert werden

- Wie sieht das Ernährungskonzept der Kita aus?
- Wie wird in der Kita gefrühstückt?
- Was soll zum Frühstück von zu Hause mitgegeben werden?
- Wie wird in der Kita mit dem Thema Süßigkeiten umgegangen?
(Siehe Kapitel 2.10.)
- Wie wird in der Kita Esskultur vermittelt und gesundes Essverhalten gefördert?

- Wie gehen wir damit um, wenn Kinder eine besondere Ernährung benötigen?
- Was können wir anbieten? Beispielsweise wird Eltern bei KiTa Bremen, die ihre Kinder fleischfrei ernähren möchten, aus ernährungsphysiologischen Gründen eine vegetarische Ernährung mit Fisch empfohlen. Eine vegane Ernährung »nur« auf Elternwunsch wird bei KiTa Bremen aktuell nicht angeboten.
(Siehe Kapitel 2.9.)

Diese Informationsquellen sind für Eltern wichtig

- Ein ansprechend gestalteter Speiseplan²
- Der BIPS-Ernährungs-Newsletter, das »Rezept des Monats«, das Verpflegungskonzept von KiTa Bremen, Flyer und weitere Ernährungsinformationen, an einer gut sichtbaren Stelle ausgehängt bzw. ausgelegt oder online verfügbar²
- Gelegentliche Kostproben und Rezepte aus der Küche
- Infoveranstaltungen zur Ernährung, ggf. mit praktischen Anteilen
- Fotos, Plakate, Berichte etc. in der Kita-Zeitung, an der Pinnwand oder digital über Ernährungsaktionen, die stattgefunden haben²

Eltern werden ermuntert, sich bei Fragen zum Essen und Trinken auch an die hauswirtschaftliche Fachkraft in der Küche zu wenden und sich bei der Planung und Umsetzung von Projekten aktiv zu beteiligen.

Möglichkeiten der aktiven Elternbeteiligung

- Eltern beteiligen sich an der Zubereitung des großen Frühstücks.
- Eltern bringen Speisen für Kita-Feste mit. Eltern, die Speisen mitbringen wollen, werden vorab über die Hygieneanforderungen informiert.³

- Eltern nehmen an Kochnachmittagen in der Kita-Küche teil.
- Eltern nehmen mit ihren Kindern an Koch-AGs in der Kita-Küche teil.

Alle diese Angebote sind nur effektiv, wenn sie sich an den aktuellen Bedürfnissen der Eltern ausrichten. Wichtig ist es, die räumlichen und zeitlichen Bedingungen so zu gestalten, dass möglichst viele Eltern daran teilnehmen können.

Gut zu wissen

Jede Person, die an einem Eltern- oder Eltern-Kind-Kochen in der Kita teilnimmt, muss vorab von einer in Hygienefragen fachkundigen Person in Fragen der persönlichen Hygiene (z.B. saubere Hände und Kleidung), der Lebensmittelhygiene und des Infektionsschutzes geschult werden. Es gelten die Regeln einer guten Hygienepraxis. Wer sich nicht wohl fühlt, z.B. an Übelkeit, Durchfall oder einer Erkältung leidet, kann nicht am Kochen oder Backen in der Kita teilnehmen. (13)

² Als Aushang und digital über KiKom.

³ Hierzu kann das Faltblatt »Worauf Sie achten sollten, wenn Sie Speisen in die Krippe oder Kita mitbringen!« eingesetzt werden. (12)

Literatur zu Kapitel 1: Die Kindertageseinrichtung als Lernort für gesundes, nachhaltiges und genussvolles Essen und Trinken

1. Deutsches Jugendinstitut/Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (Hrsg.) (2016). Inklusive Sprachliche Bildung. Grundlagen für die kompetenzorientierte Weiterbildung. WiFF Wegweiser Weiterbildung, Band 11. München: o. V.
2. Die Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen (2017). Rahmenplan für Bildung und Erziehung im Elementarbereich. <https://media.suub.uni-bremen.de/bitstream/eib/6241/1/Rahmenplan.1061397.pdf> [Zugriff am 09.04.2025]
- Die Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen (o. J.). Info-Paket zum Bildungsplan 0–10 Jahre – Task-Cards. <https://hb.taskcards.app/#/board/2c543dd4-ed2d-4990-88cb-c4fc472703b/view?token=2019615f-4dbe-4c52-81a2-c731c05c8baa> [Zugriff am 09.04.2025].
3. Nentwig-Gesemann, I., Walther, B. & Munk, L. M. (2020). Mittagessen in der Kita im Spannungsfeld von Norm und Habitus. Praktiken von Kindern und pädagogische Interaktionen in dokumentarischer Analyse. In D. Weltzien, H. Wadezahl, I. Nentwig-Gesemann & M. Alemzadeh (Hrsg.). Forschung in der Frühpädagogik XIII. Frühpädagogischen Alltag gestalten und erleben (S. 271–302). Freiburg i. Br.: FEL Verlag Forschung – Entwicklung – Lehre.
4. Hoch, V. (2015). Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen. <https://www.kita-fachtexte.de/de/fachtexte-finden/die-kindorientierte-gestaltung-von-essenssituationen> [Zugriff am 09.04.2025].
5. Largo, R. (2006). Babyjahre. Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht. München: Piper.
6. Hildebrandt, F., Walter-Laager, C., Flöter, M. & Pergande, B. (2021). Beteiligung von Kindern im Kita-Alltag (BiKA). Abschlussbericht zur Studie. Fachhochschule Potsdam / Entwicklungsinstitut PädQUIS / An-Institut der Alice Salomon Hochschule / Kooperationsinstitut der Universität Graz. https://www.kompetenznetzwerk-deki.de/fileadmin/user_upload/BiKA_Abschlussbericht.pdf [Zugriff am 09.04.2025].
7. Borke, J., Döge, P. & Kärtner, J. (2011). Kulturelle Vielfalt bei Kindern in den ersten drei Lebensjahren. Anforderungen an fröhlpädagogische Fachkräfte. Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte. WiFF Expertise, Band 16. München: o. V. https://www.pedocs.de/volltexte/2024/28578/pdf/Borke_Doege_Kaertner_2011_Kulturelle_Vielfalt.pdf [Zugriff am 09.04.2025].
8. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2023). Brei und Baby-led weaning: Was ist bei der Beikost zu beachten? <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/nachgefragt/brei-und-baby-led-weaning-was-ist-bei-der-beikost-zu-beachten/> [Zugriff am 09.04.2025].
9. Nentwig-Gesemann, I. & Walther, B. (2024). Essenssituationen in der Kita – Potenziale und Herausforderungen einer pädagogischen Schlüsselsituation. Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte, WiFF Expertise, Band 60. München: o. V. https://www.weiterbildungsinitiative.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/WiFF_Expertise-60_Nentwig-Gesemann_Walther.pdf [Zugriff am 09.04.2025].
10. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023). DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf [Zugriff am 09.04.2025].
11. Evanschitzky, P. & Zöller, S. (2021). Besser eingewöhnen! Fortschritt und Entwicklung im Münchener Modell. Weimar: verlag das netz.
12. Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (2016). Worauf Sie achten sollten, wenn Sie Speisen in die Krippe oder Kita mitbringen. <https://www.bips-institut.de/fileadmin/bips/downloads/ratgeber/hygiene-de.pdf> [Zugriff am 09.04.2025].
13. Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (2024). Gute Hygiene-Praxis in Kita-Küchen. <https://www.bips-institut.de/veroeffentlichungen/broschueren-und-prospekte.html> [Zugriff am 09.04.2025].





32



33



34

Die Qualität der Essensversorgung

35

Im Jahr 2023 besuchten rund 3,4 Millionen Kinder zwischen 0 und 7 Jahren eine Kita. Davon erhielten etwa 78 %, das sind ca. 2,7 Millionen Kinder, ein Mittagessen in der Einrichtung. (1) Das Essen soll den Kindern schmecken und eine gesunde Entwicklung im Kindesalter fördern. Doch nicht nur das Angebot gesunder Mahlzeiten spielt bei der Gestaltung der Kita-Verpflegung eine wichtige Rolle. (2) Die Ernährungsbildung zählt in Kitas zum allgemeinen Bildungsauftrag, den jede Einrichtung zu erfüllen hat (§ 22 Abs. 3 SGB VIII). (3)

Kitas sind Orte des sozialen Miteinanders und des gemeinsamen Lernens in einer vertrauten Umgebung. In Kitas bietet sich die Chance, den Kindern im alltäglichen Erleben nicht »nur« eine gesunde und ausgewogene, sondern auch eine nachhaltigere und dabei genussvolle Ernährungsweise nahezubringen. Besonders die Erfahrungen mit Essen und Trinken, die Kinder im Kleinkindalter machen, prägen das spätere Essverhalten entscheidend mit. (3)

In den Einrichtungen von KiTa Bremen erhalten die Kinder ein vielfältiges und schmackhaftes Speisenangebot. KiTa Bremen orientiert sich dabei sowohl an dem »DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas« der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als auch an den Regeln der »Optimierten Mischkost« (OptimiX®) des Forschungsdepartements Kinderernährung (FKE). (2, 4) Beiden Konzepten liegen die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr zugrunde. (5) Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zur Kinderernährung werden umgesetzt. Während das Konzept der Optimierten Mischkost Empfehlungen für eine ausgewogene Kinderernährung

in Familien, Kitas und Schulen beinhaltet, wurde der DGE-Qualitätsstandard speziell als Leitfaden für die Verpflegung in Kitas entwickelt. Ziele beider Konzepte sind eine gesundheitsförderliche Kinderernährung und die Vorbeugung von Erkrankungen, bei deren Entstehung die Ernährung eine wichtige Rolle spielen kann, beispielsweise Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und andere. Die DGE berücksichtigt seit 2020 zusätzlich Aspekte des Klimaschutzes und der Nachhaltigkeit. (Siehe Kapitel 2.2 und 2.3.)

Zudem hat sich KiTa Bremen zum Ziel gesetzt, die Anforderungen des »Aktionsplans 2025 – Gesunde Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung der Stadtgemeinde Bremen« umzusetzen. Hiermit soll die Verpflegung in den hiesigen Gemeinschaftseinrichtungen schrittweise auf einen hohen qualitativen Standard gebracht und auf bis zu 100 % biologische und möglichst regionale Produkte umgestellt werden. (6)



2.1 Anforderungen an eine gesundheitsförderliche Kita-Verpflegung

Die grundlegende Gestaltung einer ausgewogenen Kinderernährung lässt sich mit 3 einfachen Regeln aus dem Konzept der Optimierten Mischkost (OptimiX®) zusammenfassen.



ABBILDUNG 2: Grundregeln für eine ausgewogene Ernährung
Quelle: Kersting et al. (2017) (4)



Anforderungen an eine gesundheitsförderliche Kita-Verpflegung

Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte werden bevorzugt. Diese Lebensmittel, dazu gehören z. B. Gemüse und Obst, liefern reichlich gesundheitsfördernde Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe, aber nur wenig Energie. Sie sollen mindestens 90 % des gesamten Energiebedarfes des Tages liefern und dabei 100 % der empfohlenen Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen decken.

Lebensmittel, die viel Energie, aber nur wenige wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, z.B. Süßigkeiten und fett- und/oder

Kurzgefasst

Bei KiTa Bremen stehen Getreide, Getreideprodukte (z. B. Haferflocken, Brot, Nudeln), Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sowie reichlich kalorienfreie Getränke im Mittelpunkt der täglichen Verpflegung der Kinder. Ergänzt werden diese pflanzlichen Lebensmittel durch Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fisch. Auch eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung ist möglich. Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel werden in Kapitel 2.3 beschrieben.

2.2 Anforderungen an eine nachhaltigere Kita-Verpflegung

»Nachhaltigkeit oder nachhaltige Entwicklung bedeutet, die Bedürfnisse der Gegenwart so zu befriedigen, dass die Möglichkeiten zukünftiger Generationen nicht eingeschränkt werden.« Es soll also nicht mehr verbraucht werden, als jeweils nachwachsen, sich regenerieren bzw. künftig wieder bereitgestellt werden kann. (7)

Auch die Ernährung und damit verbunden die Lebensmittelauswahl beeinflusst das Leben zukünftiger Generationen. Lebensmittel haben unterschiedlich große Auswirkungen auf die Umwelt, das Klima, aber auch auf soziale Aspekte und das Tierwohl.

Die Umwelt und das Klima werden auf jeder Produktionsstufe eines Lebensmittels – Landwirtschaft, Verarbeitung, Handel, Lagerung, Konsum und Entsorgung – durch verschiedene große Mengen an Treibhausgasen belastet.

Gut zu wissen

Die meisten tierischen Lebensmittel verursachen während ihrer Herstellung einen deutlich höheren Ausstoß an Treibhausgasen als pflanzliche Lebensmittel (siehe Tabelle 1).



Pflanzliche Lebensmittel	kg CO ₂ -Äquivalent ⁴
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	1 kg Reis, getrocknet 3,0
	1 kg Bulgur, getrocknet 0,5
	1 kg Vollkornnuddeln, getrocknet 0,4
	1 kg Kartoffeln 0,4
Gemüse und Salat	1 kg Linsen, getrocknet 0,6
	1 kg Möhren 0,2
	1 kg Eisbergsalat 0,2
Obst, Nüsse	1 kg Mangos 1,7
	1 kg Äpfel 0,3
	1 kg Walnüsse 1,0
Öle und Fette	1 kg Margarine, vollfett 1,8
	1 kg Rapsöl 2,7
Tierische Lebensmittel	kg CO ₂ -Äquivalent ⁴
Fleisch, Fisch, Eier	1 kg Rindfleisch 12,3
	1 kg Putenfleisch 4,2
	1 kg Schweinefleisch 4,2
	1 kg Lachs 6,3
	1 kg Hühnerei 2,0
Milch und Milchprodukte	1 kg Käse 5,8
	1 kg Joghurt 2,4
	1 kg Milch 1,4
Öle und Fette	1 kg Butter 9,2

TABELLE 1: Geschätzter Ausstoß an Treibhausgasen bei der Produktion ausgewählter Lebensmittel
Quelle: DGE (2023) (2)

⁴ CO₂-Äquivalent: CO₂ ist zu rund drei Vierteln für den Treibhauseffekt, also die Erderwärmung, verantwortlich. Es entsteht bei der Verbrennung von Holz und fossilen Brennstoffen wie Erdöl, Kohle oder Gas. Das zweitwichtigste Treibhausgas ist Methan. Es entsteht z.B., wenn Rinder oder Schafe ihre Nahrung verdauen, und entweicht aus Mist und Gülle. Auch auf Mülldeponien entsteht Methan. Ein weiteres wichtiges Treibhausgas ist Lachgas, das ebenfalls in der Landwirtschaft entsteht. Die Klimawirkung von Treibhausgasen kann in die äquivalente Menge CO₂ umgerechnet werden. (8)

2.3

Nachhaltigere Verpflegung bei KiTa Bremen

Mit dem Ziel, die Verpflegung in den Kitas nachhaltiger zu gestalten und den Aktionsplan 2025 umzusetzen, werden folgende Kriterien in die Qualitätsstandards der Verpflegung bei KiTa Bremen aufgenommen.

2.3.1 Mehr Lebensmittel aus ökologischem Anbau

Werden in Gemeinschaftsverpflegungsseinrichtungen, z.B. in Kitas und Schulen, mehr Bio-Lebensmittel eingesetzt, ist das schon alleine aufgrund der hohen Essenszahlen von Bedeutung für den Klimaschutz. So werden bei KiTa Bremen jährlich mehr als 2 Millionen Mahlzeiten frisch zubereitet. (9)

Prinzip des ökologischen Landbaus

Hauptprinzip der ökologischen Landwirtschaft ist ein möglichst geschlossener Betriebs- und Nährstoffkreislauf. Das bedeutet unter anderem, dass die Tiere artgerecht gehalten und mit betriebseigenen Futtermitteln gefüttert werden. Die Tiere liefern den organischen Dünger für die Felder. Dadurch und durch vielseitige Fruchtfolgen kann die Bodenfruchtbarkeit besser erhalten bleiben.

Mit dem Einsatz von Lebensmitteln aus ökologischer Landwirtschaft (Beispiel: EU-Bio-Siegel) sind zahlreiche Vorteile verbunden: (11)

- Auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel wird verzichtet.
- Es werden weniger Pestizide eingesetzt.
- Es wird auf leicht lösliche, mineralische Düngemittel verzichtet.
- Es wird auf eine artgerechtere Tierhaltung geachtet.
- Boden, Wasser und Luft werden geschützt.
- Der Erhalt der Artenvielfalt wird unterstützt.
- Antibiotika-Einsatz ist nicht vorbeugend erlaubt, sondern nur zu medizinischen Zwecken.
- Gentechnik und Bestrahlung sind nicht erlaubt.
- Bei zusammengesetzten Produkten mit Bio-Kennzeichnung müssen mindestens 95 % der Lebensmittelzutaten aus ökologischer Herkunft stammen.
- Es sind nur bestimmte und deutlich weniger Zusatz- und Verarbeitungsstoffe erlaubt.

Woran sind Bio-Lebensmittel zu erkennen?

Bio-Lebensmittel sind an der Kennzeichnung mit dem Bio-Siegel zu erkennen:

ABBILDUNG 3: Beispiele für Bio-Siegel



EU-Bio-Logo



Deutsches Bio-Siegel

Zusätzlich können Siegel von Bio-Verbänden auf der Verpackung abgebildet sein, zum Beispiel:



Bioland-Logo



Naturland-Logo



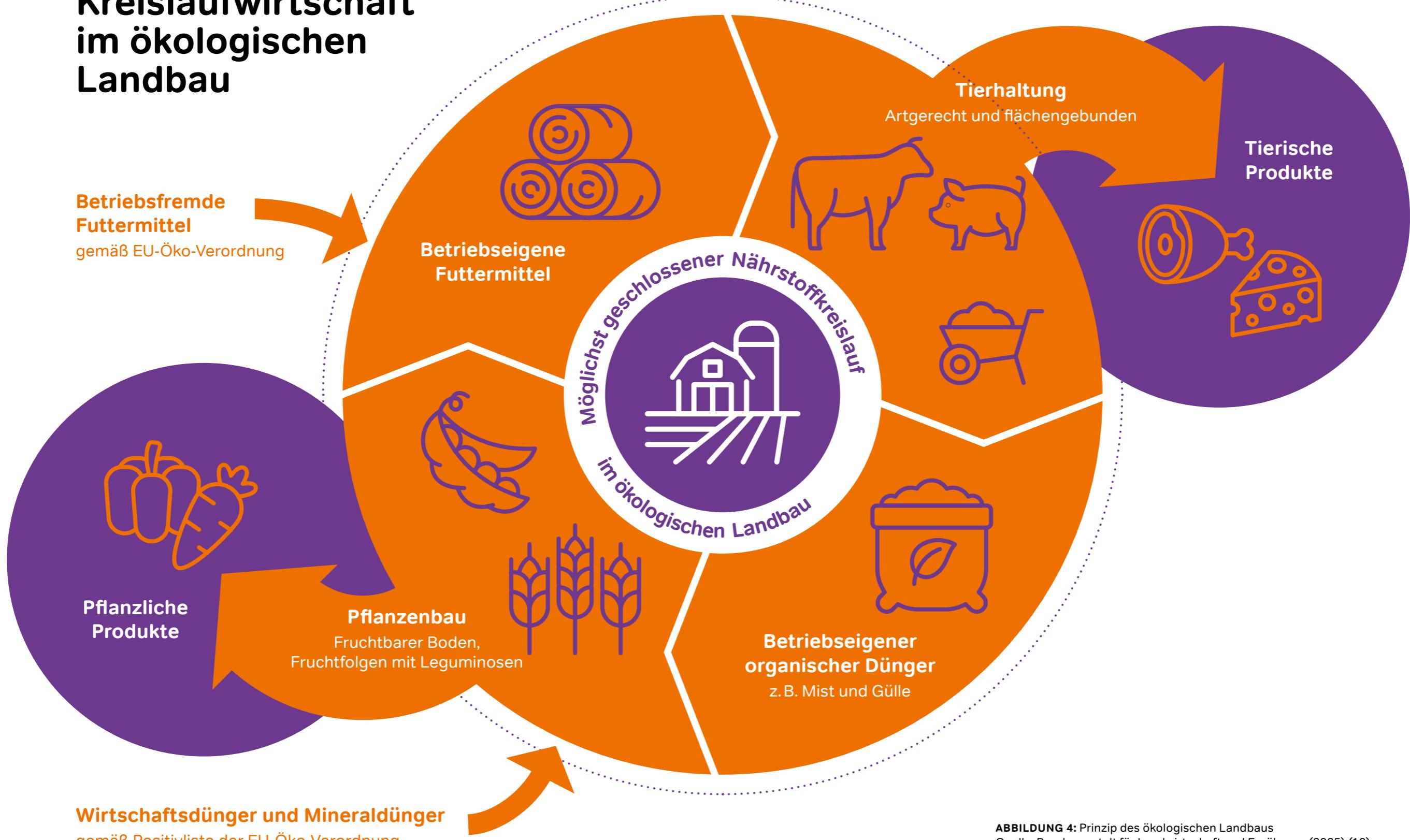
Demeter-Logo



Folgende Begriffe sind geschützt und weisen sicher auf die Herkunft aus ökologischer Erzeugung hin: (12)

- Bio-(logisch)
- Öko-(logisch)
- Organisch-biologisch
- Kontrolliert biologischer Anbau
- Für Bio-Produkte, die in Deutschland kontrolliert werden, lautet der Code z.B. DE-Öko-0XX. »XX« steht für eine Zahl. Diese zeigt die Referenznummer der Kontrollstelle an. (13)

Kreislaufwirtschaft im ökologischen Landbau



2.3.2 Weniger tierische Lebensmittel

Damit sind bei KiTa Bremen folgende Maßnahmen verbunden:

Verringerung der Fleisch- und Wurstmengen und bevorzugte Auswahl aus ökologischem Landbau oder artgerechter Tierhaltung

- In den Einrichtungen von KiTa Bremen gibt es innerhalb von 5 Verpflegungstagen an maximal einem Tag eine kleine Portion Fleisch. Als Orientierungswerte für die Fleischportionen pro Kind wird der jeweils aktuelle DGE-Qualitätsstandard für die Kita-Verpflegung zugrunde gelegt. (Siehe Kapitel 2.4.)
- Fleisch wird entweder in Bio-Qualität oder aus artgerechter Tierhaltung, z.B. Neuland-Fleisch⁵, eingekauft. Wenn möglich, kommt das Fleisch aus der Region.
- Wildfleisch spielt in der Kita-Verpflegung eine untergeordnete Rolle, ist aber als Ausnahme möglich. Wildfleisch aus der Jagd gibt es nicht mit Bio-Siegel, da es nicht aus ökologischer/biologischer Produktion stammt. Ausnahme: Farmwild. (14)

Verringerung der Fischmengen und bevorzugte Auswahl aus nachhaltiger Fischerei oder Bio-Aquakultur

- In den Einrichtungen von KiTa Bremen gibt es innerhalb von 5 Verpflegungstagen eine Portion Fisch. Die Portionsgrößen orientieren sich am jeweils aktuellen DGE-Qualitätsstandard.

- Bei der Auswahl von Fisch wird darauf geachtet, dass es sich um Fischsorten aus nicht überfischten Beständen handelt. Auch Herkunft und Fangmethoden werden bei der Entscheidung berücksichtigt. Eine Entscheidungshilfe bieten Gütesiegel wie z.B. »Friend of the Sea«, MSC (Marine Stewardship Council) und ASC (Aqua-culture Stewardship Council). (2, 15)
- Fisch mit Bio-Siegel gibt es nur aus Aquakulturen. Wildfisch gibt es nicht in Bio-Qualität, denn Erzeugnisse der Fischerei wildlebender Tiere gelten nicht als aus ökologischer Produktion stammend. (15) Ausnahme: »Naturland Wildfisch«. Hier gilt das Zertifikat jedoch ausschließlich für nachhaltige Fangmethoden. Aus diesem Grund wird Wildfisch bei der Berechnung des Bio-Anteils in der Verpflegung bei KiTa Bremen nicht berücksichtigt.⁶
- Insbesondere Lachs aus Aquakultur sollte nur verwendet werden, wenn er aus Bio-Aufzucht bzw. ökologischer Aquakultur stammt. Eine Alternative zum Zuchtlachs stellt Wildlachs dar. (16, 17)

Besonders mit fettreichen Milchprodukten wie Butter, Sahne, Schmand etc. wird sparsam umgegangen

Für die Herstellung von einem Kilogramm Butter werden etwa 18 Liter Milch benötigt. Bei der Erzeugung von Milch werden große Mengen an Treibhausgasen freigesetzt. Ein sparsamerer Umgang insbesondere mit fettreichen Milchprodukten wie Butter und Sahne kann daher zum Klimaschutz beitragen. (18)

2.3.3 Mehr Vielfalt durch pflanzliche Gerichte und mehr Hülsenfrüchte

Pflanzliche Lebensmittel stellen den Hauptanteil in der Verpflegung bei KiTa Bremen.

Hülsenfrüchte werden mindestens einmal in 5 Verpflegungstagen angeboten. Als Orientierungswert für die angebotenen Portionsgrößen pro Kind wird der jeweils aktuelle DGE-Qualitätsstandard für die Kita-Verpflegung zugrunde gelegt.

Hülsenfrüchte werden zunehmend regional angebaut, haben Vorteile für Klima und Böden und sind sehr vielfältig in der Küche einsetzbar. Besonders in Kombination mit Getreide liefern Hülsenfrüchte hochwertiges Eiweiß.

So kann trotz eines verringerten Angebotes von Fleisch und Fisch die für die Entwicklung von Kindern wichtige Eiweißversorgung sichergestellt werden. (19)

2.3.4 Bevorzugung von saisonalen und regionalen Lebensmitteln

Nach Möglichkeit werden Lebensmittel aus der Region und passend zur jeweiligen Jahreszeit verwendet. Das bedeutet auch, zu bestimmten Jahreszeiten mit einem eingeschränkteren Angebot an Obst und Gemüse umzugehen. Hilfreich für die saisonale Auswahl sind Saisonkalender für Gemüse und Obst.

Bei der Regionalität ist zu bedenken, dass auch Gemüse aus der Region aus beheimten Gewächshäusern kommen kann und Tiere vom Hof »um die Ecke« nicht automatisch mit hohen Tierhaltungs-standards gehalten werden. Daher am besten »regional, saisonal und bio« einkaufen.⁷

2.3.5 Fair gehandelt

Wenn möglich, werden Produkte aus fairem Handel eingekauft. (2) Anders als bei »bio« sind jedoch Begriffe wie »fair« oder »fairer Handel« rechtlich nicht geschützt. Ziele des fairen Handels sind Handelspraktiken, die bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen für Arbeitskräfte und Familien mit kleinen landwirtschaftlichen Betrieben in den Ländern des Globalen Südens fördern und einen umweltverträglicheren Anbau unterstützen. Erhältliche Produkte aus fairem Handel sind z.B. Kaffee, Tee, Schokolade, Bananen und andere Früchte sowie Gewürze. (21)

Produkte aus fairem Handel sind am Verkauf in Weltläden, an den Marken anerkannter Fair-Handels-Importeure, am Label der World Fair Trade Organisation (WFTO) und an den anerkannten Produktsiegeln des Fairen Handels zu erkennen. (22)

⁵ Weitere Informationen und ein Einkaufsführer sind zu finden unter <https://www.neuland-fleisch.de/> [Zugriff am 09.04.2025]

⁶ Ebenfalls bei KiTa Bremen nicht in die Berechnung des Bioanteils einbezogen werden Wildfleisch und Salz.

⁷ Der Begriff »Region« ist gesetzlich nicht definiert und wird unterschiedlich interpretiert und verwendet. Verschiedene Kennzeichnungen wie zum Beispiel das Regionalenster können die Auswahl erleichtern. (20)

2.3.6 Bevorzugung wenig verarbeiteter Lebensmittel

Sogenannte High-Convenience-Produkte, die während ihres Herstellungsprozesses viele Fertigungsstufen durchlaufen haben, haben häufig eine schlechte Klimabilanz. Dazu zählen unter anderem Soßen und Dressings als Trocken- oder Nassprodukte, industriell produzierte Fleischerzeugnisse wie z.B. Wurst oder Nuggets, vegetarische und vegane Fleischersatzprodukte, Kartoffelpüree-pulver oder auch verzehrfertige Desserts im Portionsbecher. Durch die zahlreichen Verarbeitungsschritte werden oftmals zusätzliche Ressourcen wie Wasser und Energie benötigt. Zudem sind Convenience-Produkte teilweise aufwendig verpackt, was die Menge an Verpackungsmüll steigert. Mitentscheidend für die Klimabilanz ist außerdem der Anteil an tierischen Zutaten im Produkt. Viele Convenience-Produkte sind außerdem auch aus gesundheitlicher Sicht nicht zu empfehlen. (23)

Bei KiTa Bremen wird darauf geachtet, hoch verarbeitete Lebensmittel nur selten zu verwenden, z. B. bei personellen Engpässen. Convenience-Produkte kommen nach Möglichkeit aus biologischer Herstellung. (Siehe Kapitel 2.5.)

2.3.7 Weitere »Bausteine« für eine nachhaltigere Kita-Verpflegung

- Verpackungsmüll wird reduziert und es wird auf umweltverträgliche (z.B. wiederverwendbare, sortenreine) Verpackungen geachtet. Beispielsweise

werden Joghurt, Quark und andere Milcherzeugnisse wann immer möglich in Großgebinden statt in kleinen Portionspackungen eingekauft. Gemüse und Obst werden möglichst lose in Kisten ohne Folienverpackung angeliefert.

- Lebensmittelabfälle werden so weit wie möglich vermieden. Eine Analyse der Abfälle und deren Ursachen kann dabei helfen, die Menge an Lebensmitteln, die entsorgt werden müssen, zu reduzieren. Das kann Zubereitungsabfälle, Überproduktion (Reste in der Küche), Ausgabeverreste (z. B. Reste in der Bain-Marie), Tellerreste (Reste auf den Tellern) und sonstige Lebensmittelverluste (z. B. Produkte mit überschrittenem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) im Lager) betreffen.⁸
- Für eine gezieltere Mengenkalkulation ist die Verwendung von Rezepten hilfreich und wird angestrebt.
- Bei der Neuanschaffung von Küchengeräten wird nach Möglichkeit auf ressourcenschonende Geräte geachtet, die zu den erforderlichen Portionsmengen passen. (24)
- Küchengeräte werden nach Möglichkeit an die Betriebszeiten angepasst genutzt und sind nicht länger als nötig in Betrieb (Einschaltzeiten beachten). Bei Prozessen mit hohem Energieaufwand, z. B. (Tief-)Kühlen oder Geschirrspülen, wird auf eine bedarfsgesetzte Auslastung der Geräte geachtet. Beispiele sind eine effiziente Beladung der Spülmaschine oder das Ausschalten (wenn möglich) von Tiefkühlgeräten während längerer Ferien. (24)

⁸ Mit der Kampagne »Zu gut für die Tonne!« setzt sich das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMELH) dafür ein, Verbraucher:innen sowie Verantwortliche entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren und deren Verschwendungen zu reduzieren. Informationen, Tipps, Handreichungen und vieles mehr sind unter www.zugutfuerdietonne.de zu finden.





2.4 Auswahl, Qualität und Herkunft der Lebensmittel

Mit der Auswahl der Lebensmittel lassen sich die Weichen für eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Kita-Verpflegung stellen.

Getreide und Getreideprodukte

wie z.B. Nudeln, Brot, gekochte Getreidekörner, Couscous, Haferflocken oder Müsli sind wertvolle Kohlenhydrat- und Energielieferanten. Vollkornprodukte sättigen länger und enthalten mehr wertvolle Inhaltsstoffe, z.B. Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, als Weißmehlprodukte.

Hinweis: Reis und Produkte daraus wie z.B. Reiswaffeln sollten nur selten angeboten

werden. Reis hat eine schlechte Klimabilanz aufgrund der beim Anbau entstehenden Methangase und des überwiegenden Imports aus Asien. Zudem ist Reis häufig mit Arsen belastet, das in zu großen Mengen gesundheitsschädlich ist. (2, 25)

Gute Alternativen zu Reis sind z.B. Bulgur, Couscous, Eble® (gekochter Weizweizen), Dinkel, Grünkern, Hirse oder andere gekochte Getreidekörner.

Tipp

Kinder akzeptieren Vollkornprodukte besser, wenn sie langsam daran herangeführt werden. Beispielsweise können Weißmehl und Vollkornmehl oder Vollkornnudeln und herkömmliche Nudeln gemischt werden, oder es kann Mehl mit einem höheren Ausmahlungsgrad verwendet werden.



Kartoffeln

liefern komplexe Kohlenhydrate. Sie versorgen den Körper über einen längeren Zeitraum mit Energie und können den Süßhunger bremsen. Das Eiweiß aus Kartoffeln ist von allen Eiweißen aus pflanzlichen Lebensmitteln für den Menschen am besten verwertbar. (26)

Kartoffeln werden in der Kita in der Regel als geschälte, ungeschwefelte und vakuumierte Frischware eingekauft. Aufgrund der enthaltenen natürlichen Giftstoffe wie z.B. Solanin werden Kartoffeln, auch Pellkartoffeln, nur ohne Schale angeboten. Das gilt auch für Bio-Kartoffeln. (27)

Kartoffelpüree wird aus frischen Kartoffeln hergestellt. Kroketten, Pommes frites und Ähnliches werden nur zu besonderen Anlässen und dann nur fettsparend zubereitet.

Gemüse und Salat

sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie sättigen gut bei einem meist geringen Energiegehalt.

Bei KiTa Bremen gibt es täglich frisches Gemüse oder Salat. Für warme Gemüsegerichte kann auch Tiefkühl-Rohware (d.h. ohne Zusätze von Gewürzen, Rahm, Mehl etc.) verwendet werden.

Hülsenfrüchte

sind besonders klimafreundlich und auch aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswert. Sie liefern reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und pflanzliches Eiweiß. (Siehe Kapitel 2.3.3.) Hülsenfrüchte werden mindestens einmal in der Woche angeboten.

Frisches Obst

liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Obst wird vor allem als Frischobst angeboten. Saisonale Angebote werden bevorzugt. In der warmen Küche kann auch Tiefkühl-Obst (ungesüßte Rohware) verwendet werden.

Industriell hergestellte Obstkonserve, z.B. Apfelmus, Fruchtcocktail oder Sauerkirschen aus dem Glas oder aus der Dose werden bei KiTa Bremen maximal viermal in 20 Verpflegungstagen angeboten. Bevorzugt werden ungesüßte Obstkonserve (Dunstabst) oder Produkte mit der Zuckerkonzentrationsstufe »sehr leicht gezuckert« (9–14 Gramm Zucker pro 100 Gramm). Produkte mit Süßungsmitteln wie z.B. synthetischen Süßstoffen werden vermieden.

Fleisch und Fleischerzeugnisse

Fleisch liefert hochwertiges Protein sowie unter anderem Vitamin B₁₂, gut verfügbares Eisen, Selen und Zink.

Fleisch und Fleischerzeugnisse spielen in der Verpflegung bei KiTa Bremen eine untergeordnete Rolle. Daher werden sie an maximal einem Tag in der Woche angeboten. Es wird auf den Einsatz möglichst magerer Produkte geachtet. Weißes Fleisch wie Geflügel wird bevorzugt verwendet, da es unter gesundheitlichen Aspekten günstiger zu bewerten ist als rotes Fleisch, z.B. von Schwein, Rind, Schaf und Lamm. (23)

Paniertes Fleisch wird bei KiTa Bremen sehr selten angeboten. Produkte, die laut Kennzeichnung aus oder mit Separatorenfleisch hergestellt wurden, werden nicht verwendet.

Bei Separatorenfleisch handelt es sich um Fleischreste, die mithilfe spezieller Verfahren vom Knochen getrennt werden. Die Kennzeichnung kann z.B. lauten »Hähnchen-Separatorenfleisch (30%)«. (28)

Fisch

ist ein wichtiger Lieferant von hochwertigem Eiweiß. Seefisch stellt eine gute Jodquelle dar. Fettreiche Fischsorten liefern wertvolle gesundheitsförderliche Omega-3-Fettsäuren.

Fisch wird als frischer Seefisch oder als naturbelassene Tiefkühlware (ohne vorhandene Zusätze wie z.B. Panaden oder Auflagen) weiterverarbeitet. Fettreicher Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering wird nach Möglichkeit abwechselnd mit fettarmem Seefisch angeboten. Industriell hergestellte Fischstäbchen, Fischnuggets und Ähnliches werden nur selten verwendet. (2)

Milch und Milchprodukte

enthalten wertvolles Eiweiß und stellen die Versorgung mit Kalzium sicher.

Milch, Dickmilch, Joghurt etc. werden mit einem Fettgehalt von 1,5 bis max. 3,8% angeboten. (2)

Schnittkäse wird mit einem Fettgehalt von ca. 45 bis 50% Fett i.Tr., Quark mit max. 20% Fett i.Tr. angeboten.⁹

Fettreiche Produkte wie z.B. Sahne, Schmand, Crème fraîche oder Butter liefern viel Energie und tierische Fette. Sie werden sparsam verwendet, wobei der Anteil an weiteren fettreichen Zutaten in der Mahlzeit berücksichtigt wird.

Rapsöl

ist aufgrund seiner optimalen Fettsäurezusammensetzung das Standardfett für die Speisenzubereitung in der Kita-Versorgung. Oliven- und Sojaöl werden aus ernährungsphysiologischer Sicht ebenfalls positiv bewertet. Für die kalte Küche ist auch Walnussöl empfehlenswert. (23)

Als Streichfett kommen Pflanzenmargarine mit ungehärteten Pflanzenölen und -fetten, z.B. aus Rapsöl, oder gelegentlich Butter in Betracht. Aus Gründen der Nachhaltigkeit rät die DGE zu Margarine. (2) Streichfett wird grundsätzlich sparsam eingesetzt.

Salz

wird als Jodsalz eingesetzt und sparsam verwendet. Soll Jodsalz mit Fluorid zum Einsatz kommen, sind dafür eine Ausnahmegenehmigung¹⁰ und eine Einwilligung der Eltern erforderlich.



⁹ Der ungefähre absolute Fettgehalt lässt sich für die verschiedenen Käsesorten folgendermaßen aus der Angabe Fett i.Tr. (Fett in Trockenmasse) berechnen:

Hartkäse: Fett i.Tr. × 0,7

Schnittkäse: Fett i.Tr. × 0,6

Weichkäse: Fett i.Tr. × 0,5

Frischkäse: Fett i.Tr. × 0,3

Beispiel Hartkäse mit 45% Fett i.Tr.: $45 \times 0,7 = 31,5$ g Fett absolut pro 100 g (29)

¹⁰ Für den Einsatz von Jodsalz mit Fluorid muss eine Ausnahmegenehmigung beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit beantragt werden. (30)

2.5 Einsatz von Convenience-Produkten bei KiTa Bremen

Als Convenience-Produkte werden Lebensmittel bezeichnet, die auf verschiedenen Fertigungsstufen für den Verzehr oder für die Weiterverarbeitung in der Küche vorbereitet werden. Je nach Verarbeitungsgrad können manche Convenience-Lebensmittel direkt konsumiert werden. Andere Produkte müssen nur erwärmt, wieder andere zunächst mit Wasser oder anderen Zutaten aufbereitet werden. (31) Entsprechend ihrem Verarbeitungsgrad lassen sich Convenience-Produkte in verschiedene Stufen von gering bis hoch verarbeitet einteilen.

Verarbeitungsgrad	Beispiele
Grundstufe	0 ungewaschenes, ungeputztes Gemüse
Küchenfertige Lebensmittel	1 zerlegtes Fleisch ohne Knochen, geputztes Gemüse, Fischfilets, TK-Gemüse unzubereitet
Garfertige Lebensmittel	2 Filet, paniertes oder gewürztes Fleisch, Teigwaren, TK-Gemüse gewürzt
Aufbereitfertige Lebensmittel	3 Salatdressing zum Anrühren, Kartoffelpüree, Puddingpulver, Tütensuppen und -soßen
Regenerierfertige Lebensmittel	4 einzelne Komponenten oder Fertig-Menüs (Konserven/TK), z. B. Tiefkühlpizza, Ravioli aus der Dose, Fischstäbchen vorfrittiert
Verzehr-/tischfertige Lebensmittel	5 kalte Soßen (z. B. Ketchup), fertige Feinkostsalate, Obstkonserven, Desserts im Becher, Brot und Gebäck, Fischkonserven, Müsli-Riegel, Wurstwaren, vegetarische Wurstalternativen

TABELLE 2: Einteilung von Convenience-Produkten nach Verarbeitungsgrad
Quelle: angelehnt an DGE (2023), Convenience (32)



ABBILDUNG 5: Der Nutri-Score

Neben frischen Lebensmitteln (Grundstufe) sind besonders Convenience-Produkte der Verarbeitungsgrade 1 und 2 aus einer Mischküche mit hohem Frischkostanteil kaum wegzudenken.

Beispiele dafür sind naturbelassene Fischfilets oder Suppengemüse als Tiefkühl-Rohware. Sie erleichtern die Zubereitung von Speisen, ersetzen aber nicht das eigene Rezept. Convenience-Produkte der Verarbeitungsgrade 3, 4 und 5 können viel Fett, Salz, Zucker und/oder Zusatzstoffe enthalten. Zudem belasten viele Convenience-Produkte, z.B. aufgrund der Verpackung, das Klima. (Siehe Kapitel 2.3.6.)

Wichtige Informationen für die Auswahl eines Convenience-Produktes liefern die Zutatenliste und die Nährwertangaben auf der Verpackung.

Die Zutatenliste sollte als wichtige Informationsquelle immer beachtet werden.

Eine Orientierungshilfe für die schnelle gesundheitliche Bewertung von Lebensmitteln innerhalb einer Produktgruppe, z.B. Fruchtjoghurts oder Fertig-Müslis, kann der Nutri-Score sein. Er ist jedoch nicht auf jedem Produkt vorhanden. Der Nutri-Score gibt auf einer Skala von grün bis rot an,

welches Produkt innerhalb einer Produktgruppe aufgrund seiner Zutaten am ehesten zu empfehlen ist. Dies ist jedoch keine abschließende Aussage darüber, ob ein Produkt »gesund« ist. (33)

Fazit: Verwendung von Convenience-Produkten bei KiTa Bremen

- Convenience-Produkte der Verarbeitungsgrade 3 und 4, beispielsweise Tiefkühlfertiggerichte in Schalen, werden nur in Ausnahmefällen eingesetzt, z.B. bei Personalengpässen. Die Produkte werden durch Lebensmittel mit einem niedrigen Verarbeitungsgrad ergänzt, z.B. Gemüserohkost, Salat oder frisches Obst. (34)
- Nach Möglichkeit werden Convenience-Produkte in Bio-Qualität verwendet, da diese z.B. deutlich weniger Zusatzstoffe enthalten. Auch Verfahrenstechniken wie Gentechnik und Bestrahlung sind im Öko-Landbau verboten. (34, 35, 36) (Siehe Kapitel 2.3.1.)
- Ist ein Convenience-Produkt nicht in Bio-Qualität verfügbar und muss auf ein konventionell hergestelltes Produkt ausgewichen werden, so sollte dieses möglichst keine Zusatzstoffe wie z.B. synthetische Farbstoffe, Konservie-

rungsstoffe, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, Süßungsmittel wie z.B. synthetisch hergestellte Süßstoffe und Zuckeralkohole (Zuckeraustauschstoffe) enthalten. Grundsätzlich vermieden werden Convenience-Produkte, die Azo-Farbstoffe enthalten. Diese Farbstoffe stehen im Verdacht, Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern zu beeinträchtigen. (37)

- Produkte, die gemäß Zutatenliste Alkohol oder Alkoholaromen enthalten oder bei denen nach dem Öffnen der Verpackung Alkoholgeruch wahrzunehmen ist, werden nicht angeboten.
- Sowohl aus gesundheitlichen als auch aus Klimaschutzgründen sind Produkte mit Palm- oder Kokosöl nicht empfehlenswert. (2, 38)
- Sofern Palm- oder Kokosöl enthalten ist, sollte dieses aus nachhaltig zertifiziertem ökologischem Anbau kommen. (2)

Beispiele für industriell hergestellte Convenience-Produkte, die nicht empfehlenswerte Zutaten und/oder Zusätze enthalten können, sind:

- Fertiggerichte
- Fertigsoßen und -suppen
- Fleischerzeugnisse (Würstchen, Nuggets)
- Fleischersatzprodukte (vegane/vegetarische »Würstchen«, »Aufschnitt«, »Schnitzel« etc.)
- Vorfrittierte Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Kroketten etc.
- Käsezubereitungen, z.B. Schmelzkäse
- Veganer Käseersatz
- Vegetarische/vegane Brotaufstriche
- Fertigsalate wie Fleischsalat, Geflügelsalat, Nudelsalat etc.
- Als »zuckerfrei« oder »zuckerarm« deklarierte Produkte

Regel

Je länger die Zutatenliste eines hochverarbeiteten Convenience-Produktes ist und je länger dieses Produkt ungekühlt haltbar ist, desto geringer ist sein ernährungsphysiologischer Wert.



2.6 Diese Lebensmittel werden aus hygienischen Gründen nicht bei KiTa Bremen angeboten

Bestimmte tierische und pflanzliche Lebensmittel können aufgrund ihrer Herkunft oder Gewinnung mit krankmachenden Viren, Bakterien oder Parasiten belastet sein. Sie können für besonders empfindliche Personen, zu denen auch Kleinkinder bis zu 5 Jahren gehören, eine Gesundheitsgefährdung darstellen. (39, 40)



Die Abgabe folgender Lebensmittel ist ohne vorherigen ausreichenden Erhitzungsprozess bei KiTa Bremen nicht erlaubt:

- Rohes Hackfleisch/Mett
- Weiche Rohwürste, z.B. Teewurst, Zwiebelmettwurst, Braunschweiger
- Unverarbeitete, geräucherte, gebeizte Fischereierzeugnisse und Schalentiere, z.B. Matjes, Räucherlachs oder Graved Lachs
- Rohe oder nicht vollständig durchgegartete Eier, z.B. mit Ei legierte Soßen und Suppen, selbst hergestellte Mayonnaise
- Rohmilch, Vorzugsmilch, Rohmilchsahne, Käse aus Rohmilch (Ausnahme: Hartkäse wie z.B. Parmesan)
- Käse aus pasteurisierter Milch mit Oberflächenschmiere, z.B. Harzer, Limburger, Romadur
- Eingelegter Käse aus offenen Gefäßen, z.B. Schafskäse oder Mozzarella (an der Käsetheke)
- Rohe Tiefkühlbeeren
- Rohe Sprossen und Keimlinge

Weiterhin ist auf folgende Lebensmittel zu verzichten:

- Getreidemehle und rohe Teige daraus, z.B. roher Keksteig (39)
- Küchenfertige Salatmischungen (in Beuteln)
- Backwaren mit nicht durchgebackener Füllung, z.B. Sahnetorten (Ausnahmen: Das Produkt wird frisch in der eigenen Kita-Küche hergestellt, das Produkt wird frisch von einer professionellen Konditorei angeliefert, ein industriell hergestelltes Tiefkühl-Produkt wird vom Küchenpersonal der Kita bestellt, sachgerecht gelagert und unter hygienischen Bedingungen in der Kita-Küche aufgetaut. Verzehr am Tag der Zubereitung bzw. am Auftautag!)
- Selbst hergestelltes Milchspeiseeis (42)
- Honig, Ahornsirup und Maissirup sind für Kinder unter einem Jahr in **jeglicher Form verboten**, auch als Zutat in Speisen, die noch erhitzt werden. (41)

2.7 Getränkeversorgung bei KiTa Bremen

Kinder zwischen 1 und 6 Jahren benötigen täglich ca. 800 bis 1000 ml Flüssigkeit in Form von Getränken.⁽⁵⁾ Ein großer Teil davon wird in der Kita bereitgestellt. In den Gruppenräumen gibt es einen festen Standort, an dem Getränke und Trinkgefäß sichtbar und für alle Kinder gut erreichbar aufgestellt sind.

Folgende Getränke werden in der Kita angeboten

Angebot in den Gruppenräumen

Frisches Trinkwasser, ungesüßter Früchte-, Kräuter- oder Rotbuschtee

Frühstück und Nachmittag

Frisches Trinkwasser, ungesüßter Früchte-, Kräuter- oder Rotbuschtee, Milch¹¹

Mittagessen

Frisches Trinkwasser, ungesüßter Früchte-, Kräuter- oder Rotbuschtee

Trinkwasser (Leitungswasser)

steht allen Kindern jederzeit zur Verfügung. Frisches Wasser aus der Leitung ist das ideale Getränk für Kinder und Erwachsene. (2, 43) Das Bremer Trinkwasser hat eine nachgewiesenermaßen sehr gute Qualität und ist als Durstlöscher uneingeschränkt empfehlenswert. (44) Wasser, das länger als 4 Stunden in der Leitung gestanden hat (Stagnationswasser), z.B. über Nacht, muss so lange aus der Leitung laufen, bis es kalt nachfließt. Stagnationswasser wird nicht zum Trinken verwendet. Standzeiten von Wasser und/oder ungesüßtem Tee von mehr als 4 Stunden in den Gruppenräumen sind zu vermeiden.¹² (45) In begründeten Ausnahmefällen kann auch Mineralwasser angeboten werden.



Tee wie Früchte-, Kräuter oder Rotbuschtee

wird, soweit verfügbar, in Bio-Qualität eingekauft. Kräutertee, auch Bio-Kräutertee, wird regelmäßig mit anderen Getränken abgewechselt, um die Gefahr der Aufnahme von Pflanzengiften und Pestizidrückständen aus bestimmten Sorten zu reduzieren. (46) Kräuter- und Früchtetee wird aus hygienischen Gründen immer mit sprudelnd kochendem Wasser aufgebrüht. Zur Keimabtötung soll die Ziehzeit je nach Teesorte 5 bis 10 Minuten betragen. (47)

Bei KiTa Bremen wird Tee nicht gesüßt. Akzeptieren die Kinder den ungesüßten Tee schlecht, werden nur geringe Mengen Tee angeboten, bis sich die Akzeptanz erhöht. Ziel bleibt es, die Kinder an ungesüßte Getränke zu gewöhnen.

Fruchtsäfte

enthalten von Natur aus viel Zucker und werden gar nicht oder nur zu besonderen Anlässen und nur stark mit Wasser verdünnt als Getränk angeboten.

¹¹ Milch ist sehr nährstoff- und energiereich und gehört deshalb nicht zu den Durstlöschen. Sie wird zum Frühstück und evtl. noch am Nachmittag zur Zwischenmahlzeit angeboten. Kakao wird bei KiTa Bremen gar nicht oder nur zu besonderen Anlässen angeboten.

¹² Milch darf nicht ungekühlt über die Dauer einer Mahlzeit hinaus im Gruppenraum stehen und wird danach in der Küche entsorgt. (40)

2.8 Mahlzeiten bei KiTa Bremen

Kinder nehmen oftmals einen Großteil ihrer Mahlzeiten in der Kita ein. Dazu gehören in der Regel ein Frühstück, das Mittagessen und eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag. Die Mahlzeiten strukturieren den Tag und bieten Kindern wertvolle Bildungschancen. Somit trägt die Kita eine große Verantwortung für die Gestaltung der Mahlzeiten.



2.8.1 Frühstück und Zwischenmahlzeiten

Frühstück

Kinder sollten mit einem gesunden und abwechslungsreichen Frühstück in den Tag starten, um nach dem nächtlichen Fasten verlorene Flüssigkeit, Energie und Nährstoffe wieder aufzufüllen. (48)

In vielen Einrichtungen von KiTa Bremen erhalten die Kinder an einem Tag, mehrmals pro Woche oder täglich das Frühstück von der Kita. Gibt es kein Frühstück, bringen die Kinder ihr Frühstück von zu Hause mit. Getränke erhalten alle Kinder aus der Kita-Küche.

Empfehlenswerte Lebensmittel für das Frühstück in der Kita¹³ (48)

- Brot oder Brötchen, Knäckebrot, Zwieback mit möglichst hohem Vollkornanteil
- Wenig Streichfett als Brotaufstrich (Empfehlung: Pflanzenmargarine ohne gehärtete Fette auf der Basis von Rapsöl)
- Käsesorten bis max. 30 % Fett absolut (siehe dazu Fußnote 9 auf Seite 54) (29)
- Vegetarischer oder veganer Brotaufstrich, möglichst ohne Zusatzstoffe wie Konservierungs- und Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Palmfett. Zutatenliste beachten. Werden die Brotaufstriche selbst zubereitet, ist die Kontrolle über die Zutaten sichergestellt.¹⁴

- Getreideflocken, z.B. Vollkornhaferflocken, Müsli (ohne Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln)
- Frische Obst- und/oder Gemüsestückchen
- Milch und naturbelassene Milchprodukte, z.B. Naturjoghurt mit 1,5 bis 3,8 % Fett, Quark mit max. 20 % Fett i.Tr.
- Wasser, ungesüßter Früchte-, Kräuter- oder Rotbuschtee

Seltener angeboten werden folgende Lebensmittel:

Bei KiTa Bremen werden selbst hergestellte oder gekaufte Fruchtaufstriche, Konfitüre etc. maximal zweimal pro Woche angeboten. Die Aufstriche sollten einen hohen Fruchteanteil (ca. 70 bis 75 %) aufweisen. Sie sollen keine Süßungsmittel wie synthetisch hergestellte Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe und nur wenig zugesetzten Zucker oder andere süßende Lebensmittel enthalten. Bei der Auswahl der Produkte ist die Zutatenliste zu beachten. (Siehe Kapitel 2.8.2.4.)

Maximal einmal pro Woche können folgende Lebensmittel zum Frühstück in der Kita angeboten werden:

- Gesüßte Frühstückscerealien (»Smacks, »Loops« usw.), gesüßte Fertigmüsli
 - Industriell hergestellte Nuss-Nougat-Creme
 - Industriell hergestellte gesüßte Milchprodukte (48)
- Tipp:** Gegebenenfalls Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt »strecken«.

¹³ Werden Frühstück und Nachmittagssnack von der Kita bereitgestellt, werden die Lebensmittel möglichst in Bio-Qualität angeboten. Bringen die Kinder Lebensmittel in einer eigenen Brotdose von zu Hause mit, gilt dies lediglich als Empfehlung.

¹⁴ Beispiele für selbst hergestellte Brotaufstriche: Kräuterquark, Frischkäse oder Quark mit Tomaten- oder Paprikamark bzw. mit geraspeltem Gemüse oder Obst, Kichererbsenpüree etc.

- Für eine Übergangszeit können Wurst und Aufschnitt einmal pro Woche zum Frühstück angeboten werden. Es werden fettarme Sorten ausgewählt. Ziel ist ein vegetarisches Frühstücksangebot. (48)
- Industriell hergestellte vegane oder vegetarische Wurstersatzprodukte (48)

Nicht zum Frühstück (und auch nicht zu anderen Mahlzeiten) werden bei KiTa Bremen folgende Lebensmittel und Getränke angeboten:

- Schmelzkäse und Schmelzkäsezubereitungen (»Scheiblettenkäse«, Schmelzkäseecken etc.) (49)
- Gesüßte Getränke (48)
- Lebensmittel, die aus hygienischen Gründen für Kindergarten und Krippe nicht geeignet sind (siehe Kapitel 2.6)

Bringen die Kinder das Frühstück von zu Hause mit, werden die Eltern im Aufnahmegeräusch und ggf. wiederholt darauf hingewiesen, welche Lebensmittel sie ihren Kindern zum Frühstück mitgeben können. (Siehe Kapitel 1.5 und 2.10.) Kinder, die weniger »erwünschte« Lebensmittel in ihrer Brotdose haben, werden nicht vor den anderen Kindern damit konfrontiert.

Wie wird das Frühstück eingenommen?

Für das Frühstück in der Kita gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Das **gemeinsame Frühstück** findet für alle Kinder einer Gruppe zur gleichen Zeit statt. Die Speisen können auf dem Tisch oder Wagen stehen, aus der Brotdose kommen oder in Büfettform angeboten werden. Das gemeinsame Frühstück strukturiert den Tag und kann es Kindern erleichtern, Kompetenzen zu erwerben. Dazu gehören soziale Fähigkeiten wie z.B. die gegenseitige Rücksichtnahme, das Warten auf den gemeinsamen Beginn der Mahlzeit – ggf. mit einem Ritual –, die gegenseitige Hilfestellung, das Teilen von Speisen oder das Führen von Tischgesprächen. Auch feinmotorische Entwicklungsschritte wie das Essen mit Besteck oder das erste Beachten von Hygieneregeln beim Essen können Kinder bei den Mahlzeiten erlernen. Manchen Kindern fällt das leichter, wenn eine pädagogische Fachkraft am Esstisch die Mahlzeit begleitet und wenn nötig Unterstützung anbietet. (50)

Beim **offenen/gleitenden Frühstück** entscheiden die Kinder innerhalb eines vorgegebenen Zeitfensters individuell, wann sie frühstücken möchten. Das offene Konzept berücksichtigt, dass die Kinder teilweise zu Hause vor der Kita sehr früh oder noch gar nicht gefrühstückt haben und früh hungrig sind. Andere Kinder sind noch satt und nehmen erst gegen Ende der Frühstückszeit am Tisch Platz. Die Kinder werden zu selbstständigen Entscheidungen ermutigt. Sie suchen sich Tischgefährten aus und bestimmen je nach Appetit und Lust auch die Dauer der Mahlzeit. Danach kehren sie zu ihrem Spiel zurück.

Häufig werden auch beide Varianten umgesetzt. So kann es an einem Tag in der Woche oder im Monat in Abstimmung mit der Kita-Küche ein großes offenes Frühstück an einem zentralen Ort geben, an anderen Tagen frühstücken die Kinder in ihrer Gruppe. Zu berücksichtigen sind die räumlichen Gegebenheiten, die Gestaltung der weiteren Mahlzeiten sowie die in der Kita bzw. in den Gruppen üblichen Tagesabläufe.

Voraussetzung ist, dass sowohl das gemeinsame als auch das offene Frühstück professionell von den pädagogischen Fachkräften begleitet wird. (51, 52)

Wann wird gefrühstückt?

In der Regel beginnt das Frühstück bei KiTa Bremen morgens ab 8.00 Uhr und ist spätestens gegen 9.30 Uhr beendet. Zwischen Frühstück und Mittagessen sollten mindestens 2 Stunden liegen.

Hinweis: Über den Tag verteilt sollte es essensfreie Zeiten geben, unter anderem um die Zahngesundheit zu fördern, aber auch um die Wahrnehmung für »Ich bin hungrig« und »Ich bin satt« zu erhalten. Die essensfreie Zeit sollte nach einer vollwertigen Mahlzeit etwa 2 Stunden betragen. (53) Trinkwasser steht den Kindern jederzeit zur Verfügung. (Siehe Kapitel 2.7.)

Zwischenmahlzeit am Nachmittag

Hort- und Ganztagskinder erhalten nachmittags einen Imbiss. Die Auswahl der Lebensmittel entspricht weitgehend der Lebensmittelauswahl für das Frühstück. In regelmäßigen Abständen bereiten die Kinder die Zwischenmahlzeit mit Unterstützung der pädagogischen Fachkräfte selbst zu. Hierfür wird ausreichend Zeit eingeplant.

Empfehlenswert sind:

- Frisches rohes Obst und Gemüse (48)
- Brot oder Brötchen, Knäckebrot, Zwieback mit möglichst hohem Vollkornanteil (48)
- Streichfett in geringen Mengen als Brotaufstrich (Empfehlung: Pflanzenmargarine ohne gehärtete Fette auf der Basis von Rapsöl) (48)
- Käsesorten bis max. 30 % Fett absolut (48)
- Vegetarischer oder veganer Brotaufstrich (siehe Frühstück) (48)
- Gelegentlich Fruchtaufstrich (siehe Frühstück) (48)
- Getreideflocken, z.B. Vollkornhaferflocken, Müsli (ohne Zucker und Süßungsmittel) (48)
- Milch und naturbelassene Milchprodukte z.B. Naturjoghurt mit 1,5 bis 3,8 % Fett, Quark mit 20 % Fett i.Tr.) (48)
- Imbiss aus der Kita-Küche, der beim Mittagessen übriggeblieben ist, z.B. Nachtisch, Rohkostsalat, Gemüsepuffer
- Je nach Kita-interner Absprache gelegentlich (Geburtstags-)Kuchen oder Ähnliches (anlassbezogen) (siehe Kapitel 2.10)
- Wasser, ungesüßter Früchte-, Kräuter- oder Rotbuschtee (48)

2.8.2 Mittagessen

In den meisten Küchen von KiTa Bremen wird nach dem Mischküchensystem (Cook & Serve) gearbeitet. Dabei werden die Speisen überwiegend in der Küche vor Ort aus frischen Zutaten zubereitet. Je nach Speiseplan werden auch Convenience-Produkte der Verarbeitungsgrade 1 oder 2 verwendet. (Siehe Kapitel 2.5.) (54)

2.8.2.1 »Bremer Speiseplan – Checkliste«

Die Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches und im Sinne des Klimaschutzes nachhaltiges Mittagessen in Kitas werden mit der »Bremer Checkliste« praktisch umgesetzt.¹⁵ (2, 55) (Siehe Kapitel 2.4.)

Innerhalb einer Woche (5 Verpflegungstage) gibt es:

- ✓ 3 vegetarische Gerichte
- ✓ 1 Fischgericht (fettarmer und fettreicher Fisch im Wechsel)
- ✓ Maximal 1 Gericht mit Fleisch (Fleischgericht, Eintopf/Auflauf oder Wunschesessen) (davon mindestens alle 2 Wochen mageres Muskelfleisch)
- ✓ Davon ein Wunschesessen der Kinder¹⁶

Aufgrund der niedrigen Orientierungswerte der DGE für die Fleisch- und Fischportionen können Fleisch und Fisch auch 14-tägig und dann in doppelter Portionsgröße eingeplant werden (eine Woche Fleisch, eine Woche Fisch).

Außerdem gibt es in 5 Verpflegungstagen mindestens:

- ✓ 2–3 × frisches Obst
- ✓ 1–2 × frische Kartoffeln¹⁷
- ✓ 2–3 × Rohkost oder frischen Salat
- ✓ 1 × ein Vollkornprodukt
- ✓ 1 × Hülsenfrüchte

Jedes Mittagessen besteht aus den folgenden Komponenten (»3-Sterne-Essen«):



- ✓ **Vitamine:** Salat/Rohkost oder gegartes Gemüse
- ✓ Grünkernschrot, Hirse, (Vollkorn-)Reis etc. oder Hülsenfrüchte
- ✓ **Kohlenhydrate, Ballaststoffe:** Frische Kartoffeln, (Vollkorn-)Nudeln, anderes Getreideprodukt wie zum Beispiel (Vollkorn-)Brot, Couscous, Dinkelreis,
- ✓ **Eiweiß:** Fleisch, Fisch, Ei, Milch/Milchprodukt oder eine Kombination aus Hülsenfrüchten plus Getreide

ABBILDUNG 6: Darstellung gemäß »Bremer Checkliste«

¹⁵ Die Lebensmittelhäufigkeiten in der »Bremer Checkliste« entsprechen weitgehend den Anforderungen der DGE an einen 4-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage). (2)

¹⁶ Die Partizipation der Kinder bei der Speiseplanung hat bei KiTa Bremen einen hohen Stellenwert. Das gilt auch für das Verpflegungsangebot. Bei der Abstimmung über ein »Wunschesessen« bietet sich an, diese durch mehrere vorgegebene Speisenvorschläge zu unterstützen und zu erleichtern. Das Lebensmittelangebot orientiert sich auch beim Wunschesessen an den Vorgaben aus dem Ernährungskonzept von KiTa Bremen. (Siehe Kapitel 1.4.)

¹⁷ Frische Kartoffeln haben aufgrund ihrer ernährungsphysiologischen Qualität, ihrer guten Klimabilanz, ihrer großen Beliebtheit bei Kindern und ihrer Vielseitigkeit in der Küche in der »Bremer Checkliste« einen hohen Stellenwert.



Weitere Anforderungen an den Speiseplan:

- Um den Speiseplan abwechslungsreich zu gestalten, sollte der Menüzyklus in der Regel nicht kürzer als 6 Wochen sein.
- Bei KiTa Bremen gibt es zum Mittagessen eine Menülinie. Mit Ausnahme der Kinder mit besonderen Anforderungen an die Essensversorgung (siehe Kapitel 3) und der Kinder, die ausschließlich ovo-lakto-vegetarisch essen, erhalten alle Kinder das gleiche Speisenangebot.
- Jedes Mittagessen enthält möglichst eine frische Komponente in Form von Salat, Rohkost oder Obst.
- Nachtisch besteht überwiegend aus frischem Obst. Ausnahme: Der Nachtisch wird als Eiweißkomponente im Sinne der »Bremer Checkliste« benötigt. Dann kann eine Milchspeise wie Joghurt, Quark, Pudding etc. angeboten werden. Es kann auch Tage ohne Nachtisch geben.
- Bei Fleisch/Fisch wird die jeweilige Tierart auf dem Speiseplan angegeben (z.B. »Frikadelle vom Lamm«, »Gulasch von Rind und Schwein«, »Putencurry«, »Seelachsfilet«).
- Bei vegetarischen oder veganen Fleischersatzprodukten wird die Basis-Zutat genannt, z.B. »mit Erbsenprotein« oder »auf Sojabasis«. Gleiches gilt für vegetarische oder vegane Milchalternativen.

- Eingesetzte Bio-Produkte werden auf dem Speiseplan als solche ausgewiesen.¹⁸
- Gerichte mit Fantasienamen werden erläutert, z.B. »Hasenteller« (Rohkostteller)
- Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene werden gemäß den gesetzlichen Vorgaben auf dem Speiseplan ausgewiesen (57). (Siehe Kapitel 4.6.)
- Stehen Frühstück und Nachmittags-snack mit auf dem Speiseplan, erfolgt die Kennzeichnung der Allergene dort entsprechend der Vorgehensweise für das Mittagessen.

2.8.2.2 Orientierungswerte für Lebensmittelmengen

Mit dem DGE-Standard für die Verpflegung in Kitas liegen Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für das Mittagessen vor.¹⁹ Es handelt sich dabei um Durchschnittswerte für 5 Verpflegungstage. (2) Die Orientierungswerte müssen nicht streng eingehalten werden, sondern dienen der Unterstützung bei der Gewichtung der einzelnen Lebensmittelgruppen, der Planung und der Kalkulation.

	1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre		
	innerhalb von 5 Verpflegungstagen	entspricht im Mittagessen	innerhalb von 5 Verpflegungstagen	entspricht im Mittagessen
Kartoffeln/Nudeln/Reis (gegart)	400 g	täglich ca. 80g	450 g	täglich ca. 90g
Gemüse/Rohkost/Salat	500 g	täglich ca. 100g	600 g	täglich ca. 120g
davon Hülsenfrüchte	70 g in 5 Verpflegungstagen		90 g in 5 Verpflegungstagen	
Obst	150 g	verteilt auf mindestens 2 von 5 Verpflegungstagen	170 g	verteilt auf mindestens 2 von 5 Verpflegungstagen
Fleisch ²⁰	30 g	maximal 1 x in 5 Verpflegungstagen	35 g	maximal 1 x in 5 Verpflegungstagen
Fisch	35 g	maximal 1 x in 5 Verpflegungstagen	45 g	maximal 1 x in 5 Verpflegungstagen
Eier (1 Ei = 55 g)		keine Empfehlung ²¹		keine Empfehlung ²¹
Milch und Milchprodukte	120 g	verteilt auf mindestens 2 von 5 Verpflegungstagen	140 g	verteilt auf mindestens 2 von 5 Verpflegungstagen
Fette (zum Braten, in Soßen und Salaten)	20 g	täglich ca. 4g	25 g	täglich ca. 5g
Richtwert für die Getränke-zufuhr ganzer Tag		Richtwert für die Getränke-zufuhr ganzer Tag		
Getränke jederzeit verfügbar		ca. 800 bis 850 ml (5)	ca. 900 bis 950 ml (5)	

TABELLE 3: DGE-Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für das Mittagessen
Quelle: DGE (2023). DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas (2)

¹⁸ Hinweis: Für Kitas und Schulen gilt folgende Ausnahmeregelung: Eine Bio-Zertifizierung muss nicht erfolgen, wenn Schul- und Kita-Küchen, in denen selbst gekocht wird, die Speisen nur diesem begrenzten Nutzerkreis zugänglich (nicht gewerblich) machen. Sobald jedoch Außenstehende mitessen oder eine weitere Schule/Kita (eines anderen Trägers) beliefert wird, muss eine Zertifizierung erfolgen. (56)

¹⁹ Bei diesen Mengen handelt es sich um Verzehrmengen. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt. (2)

²⁰ Eine Verringerung des Fleischanteils in Soßen, Ragouts oder Suppen kann durch eine Erhöhung des Gemüse- oder Getreideanteils in Rezepten gelingen. Das klappt z.B. gut bei Hackfleischsoßen oder Ragouts. Auch für vegetarische Bratlinge aus Gemüse oder Getreide als Alternative zu Frikadellen gibt es inzwischen eine Vielzahl an Rezepten.

²¹ Für Eier gibt die DGE derzeit keine Empfehlung zur Verzehrmenge. In optimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen ca. 40 bis 50 g Ei pro Woche gerechnet. (2)

2.8.2.3 Altersgemäße Portionsgrößen beim Mittagessen²²

Diese Werte geben an, welche Menge ein Kind bei einer Mittagsmahlzeit ca. verzehrt.

Sie variieren von Kind zu Kind und nach Speisenangebot. Um Speisereste weitgehend zu vermeiden, sollten die angebotenen Mengen immer wieder an den tatsächlichen Bedarf angepasst werden.

Menükomponente	1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre
Rohkost (Rohgewicht) Vorspeise/Beilage)	50–70 g	80–100 g
Blattsalate (ohne Dressing)	10–20 g	30–40 g
Eintöpfe/Aufläufe (Verzehrmenge)	200–300 g	300–400 g
süße Hauptgerichte (Verzehrmenge)	200–250 g	250–300 g
Gemüse (Rohgewicht, Beilage)	70–90 g	100–120 g
Eiergerichte, z. B. Rührei (1 Ei ca. 60 g)	½–1	1–1½
Fleisch (Rohgewicht)	30–50 g	50–80 g
Fisch (Rohgewicht)	30–50 g	50–80 g
Kartoffeln (Rohgewicht, Beilage)	80–100 g	120–150 g
Nudeln, Reis (Beilage)		
Rohgewicht	25–35 g	40–50 g
Gekocht	75–100 g	120–150 g
Obst (Rohgewicht, z. B. als Dessert)	60–100 g	80–120 g
Milchdessert (z. B. Joghurtspeise)	60–100 g	80–120 g

TABELLE 4: Angaben für altersgemäße Verzehrmengen innerhalb eines Mittagessens²³
Quelle: Das KiTa-Kochbuch (2019) (58) und Erfahrungen aus den KiTa Bremen Kinder- und Familienzentren

²² Unterschied Orientierungswerte und altersgemäße Portionsgrößen am Beispiel Fleisch:

Erfahrungsgemäß beträgt eine »altersgemäße Portionsgröße« Fleisch für ein 4- bis unter 7-jähriges Kind zum Mittagessen etwa 50 bis 80 g Fleisch. Das kann z.B. eine kleine Frikadelle sein.

Der Orientierungswert der DGE für eine Fleischportion liegt deutlich darunter (35 bis 40 g). (2)

Gut zu wissen:

- Abweichungen von den DGE-Orientierungswerten dürfen vorkommen. Es müssen keine Miniatur-Frikadellen oder geviertelte Würstchen ausgegeben werden.
- Wochen mit größeren Fleischportionen sollten wenn möglich in der Folgewoche ausgeglichen werden.
- Wichtig ist vor allem, sich an die Häufigkeiten zu halten, also nur maximal ein Gericht mit Fleisch in 5 Verpflegungstagen anzubieten.

²³ Die in Tabelle 4 angegebenen Lebensmittelmengen sind überwiegend Angaben für das Rohgewicht, sofern nicht die »Verzehrmenge« angegeben ist. Dies soll die Planung des Einkaufs erleichtern.





2.8.2.4 Zubereitung eines gesundheitsförderlichen Mittagessens

- Die Zubereitung nach Rezepten wird empfohlen, um eine gleichbleibende Qualität der angebotenen Speisen zu gewährleisten.²⁴ Bei vorhandenen Rezepten kann auch in Vertretungssituationen leichter gehandelt werden. Unter anderem werden durch das Vorliegen von Rezepten die Mengenkalkulation, aber auch die Kennzeichnung der Allergene für Vertretungskräfte erleichtert. (2)
- Zum Garen werden fettarme und nährstoffreiche Verfahren wie Dünsten, Dämpfen, Garziehen, Braten in wenig Fett oder Grillen bevorzugt. (2)
- Zucker und Speisesalz werden sparsam eingesetzt.²⁵ Das gilt auch für den Einsatz von alternativen Süßungsmitteln wie Honig oder Fruchtdicksäften. (2) Kinder im 1. Lebensjahr bekommen keinen Honig, Ahorn- und Maissirup. (Siehe Kapitel 2.6.)
- Süßungsmittel wie z.B. synthetisch hergestellte Süßstoffe wie Saccharin, Cyclamat und Aspartam und Zuckeralkohole, z.B. Sorbit und Xylit, werden nicht verwendet. (59)
- Garzeiten sind nur so lang, wie die Hygiene-Vorgaben und die gewünschte Konsistenz es erfordern. Zu langes Garen kann wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Vitamine zerstören und schadet dem Geschmack. Gegebenenfalls ist eine chargenweise Zubereitung vorteilhaft, damit die Lebensmittel nicht zerkocht werden. (2)
- Lange Stand- und Warmhaltezeiten sind zu vermeiden, da sie die sensorische und ernährungsphysiologische Qualität der Speisen nachteilig verändern können. Die Warmhaltezeiten für Gemüse-, Kartoffel-, Fisch- und Eigerichte sollen maximal 1 Stunde nicht überschreiten. Bei geschnittenen Fleischgerichten wie z.B. Gulasch beträgt die Warmhaltezeit maximal 3 Stunden. (39, 40)
- Um die Entstehung des gesundheitsschädlichen Stoffes Acrylamid zu vermeiden, werden beim Braten, Backen und Frittieren stärkehaltiger Lebensmittel möglichst niedrige Temperaturen und kurze Garzeiten gewählt. Eine starke Bräunung oder gar ein Anbrennen ist zu vermeiden. Temperaturen von 180 °C (Umluft) bzw. 200 °C (ohne Umluft) sollten nicht überschritten werden. (60)

²⁴ Rezepte speziell für die Kita-Verpflegung z.B. in »Das KiTa-Kochbuch«. (58)

²⁵ Als Orientierungswert für selbst zubereitete Joghurt- und Quarkspeisen oder Pudding kann der von der DGE angegebene Wert von maximal 6 g zugesetztem Zucker pro 100 g Endprodukt gelten. (2)

2.9 Anforderungen an eine vegetarische Ernährung in der Kita

In den Einrichtungen von KiTa Bremen erhalten alle Kinder an mindestens 3 Tagen in der Woche ein vegetarisches Mittagessen. Kinder können auch an allen 5 Verpflegungstagen ovo-lakto-vegetarisch ernährt werden. Dabei wird auf Fleisch und ggf. auch auf Fisch verzichtet, Milch, Milchprodukte und ggf. Eier sind jedoch Bestandteile der Essensversorgung. (61)

Eiweiß (Protein)

Kinder brauchen Eiweiß – aber nicht unbedingt aus Fleisch. Bei der Zusammenstellung von vegetarischen Mahlzeiten wird immer ein Eiweißträger (Milch, Milch-

produkt, Ei, Hülsenfrüchte plus Getreide) eingeplant. Mit einer gezielten Kombination von Lebensmitteln kann die Proteinqualität verbessert werden. (62) Besonders gut vom Körper verwertbares Eiweiß liefern folgende Eiweißkombinationen:

Kartoffeln & Ei

- Kartoffeln mit Rührei
- Kartoffelpfälzchen
- Kartoffelauflauf mit Ei, Tortilla
- Eier in Senf- oder Kräutersoße mit Kartoffeln
- Kartoffelpuffer

Kartoffeln & Milch/ Milchprodukt

- Kartoffelstampf mit Milch
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark
- Kartoffelgratin mit Käse

Getreide & Milch/ Milchprodukt

- Hirseauflauf mit Käse überbacken
- Getreidebratling mit Quark-Dip
- Graupen-Risotto mit Käse
- Pizza mit Quark-Öl-Teig
- Joghurt mit Haferflocken zum Nachtisch

Hülsenfrüchte & Getreide

- Bratling aus Kichererbsen und Haferflocken
- Brot zur Erbsensuppe, Linsensuppe, Bohnensuppe etc.
- Pasta mit Linsenbolognese
- Pasta mit Tomatensoße (mit pürierten Linsen als Bindung)
- Sahnelinsen mit Spätzle
- Salat mit Kidneybohnen und Schafskäse, dazu Fladenbrot
- Hummus mit Brot

Eisen

Eisen aus tierischen Lebensmitteln ist für den menschlichen Organismus besser verfügbar als pflanzliches Eisen aus Getreide, Gemüse und Obst.

Eine Verbesserung der Aufnahme von pflanzlichem Eisen lässt sich durch den gleichzeitigen Verzehr von Lebensmitteln erreichen, die reich an Vitamin C oder anderen organischen Säuren wie Zitronensäure oder Äpfelsäure (Obst, Gemüse) oder Milchsäure (Sauerkraut, milchsauer eingelegtes Gemüse) sind. Dabei muss es nicht immer eine Extra-Komponente sein. Schon ein Spritzer Zitronensaft in der Linsensuppe verbessert die Eisenverfügbarkeit. (63)

- **Gute pflanzliche Eisenträger** sind z.B. Hülsenfrüchte, Vollkorngetreideprodukte, Hirse, Gemüse wie Spinat, Grünkohl, Fenchel, Mangold, Portulak und Schwarzwurzeln.
- **Gute Vitamin-C-Träger** sind alle Gemüse- und Obstsorten sowie Gemüse- und Obstsäfte.

Omega-3-Fettsäuren

Wird im Rahmen einer ovo-lakto-vegetarischen Ernährung auf fettreichen Fisch verzichtet, ist auf eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren zu achten. (61) Rapsöl ist reich an Omega-3-Fettsäuren und wird in der Verpflegung bei KiTa Bremen als Standardöl eingesetzt. (Siehe Kapitel 2.4.)

Leinöl ist ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren und kann gelegentlich in der kalten Küche verwendet werden. Bei Verträglichkeit können kleine Mengen Nüsse, Kerne oder Ölsamen den Speiseplan etwa einmal in der Woche ergänzen. Da kleine Kinder sich mit ganzen Nüssen, Kernen und Ölsamen leicht verschlucken, sollten diese ggf. fein gehackt oder gemahlen, z.B. als Zutat im Müsli oder als Nussmus angeboten werden. (2, 64) (Siehe Kapitel 3.1.)

Jod

Seefisch ist der Hauptlieferant von Jod. Eltern mit dem Wunsch, dass ihre Kinder in der Kita ovo-lakto-vegetarisch verpflegt werden, wird empfohlen, für eine bessere Jodversorgung den Seefisch nicht aus der Ernährung zu streichen (ovo-lakto-pescatarische Ernährung).

Wird kein Seefisch verzehrt, muss die Jodversorgung über andere Lebensmittel erfolgen. Bei KiTa Bremen wird bei der Zubereitung von Speisen bevorzugt Jodsalz verwendet. (Siehe Kapitel 2.4.) Nennenswerte Mengen an Jod liefern außerdem Milch, Milchprodukte und Eier. Bei fertig gekauften Lebensmitteln wie z.B. Brot sollten mit Jodsalz hergestellte Produkte bevorzugt eingesetzt werden. (65)

Verwendung von industriell hergestellten veganen oder vegetarischen Fleischersatzprodukten bei KiTa Bremen

Industriell hergestellte vegetarische oder vegane Fleischersatzprodukte sind als Eiweißlieferanten eine schnelle und unkomplizierte Lösung. Sie werden von vielen Kindern gut angenommen. Folgendes ist dabei zu beachten:

- Bei KiTa Bremen stehen industriell verarbeitete Fleischalternativen nicht häufiger als zweimal in 20 Verpflegungstagen auf dem Speiseplan. Hintergrund ist, dass es sich dabei häufig um hoch verarbeitete und aufgrund ihrer Inhaltsstoffe weniger empfehlenswerte High-Convenience-Produkte handelt. (Siehe Kapitel 2.5.)
- Die angebotenen Portionen von industriell hergestellten vegetarischen oder veganen Fleischersatzprodukten, z.B. Würstchen oder Nuggets, sind nicht größer als die der normalen Fleischportionen.

Für Kinder, die in der Kita ausschließlich eine ovo-lakto-vegetarische Verpflegung erhalten, bestehen die Mittagessen aus den folgenden Komponenten:

Täglich Getreide, Getreideprodukte oder frische Kartoffeln <ul style="list-style-type: none"> • An 1 bis 2 Tagen pro Woche frische Kartoffeln • Mindestens 1 × pro Woche ein Vollkorngetreideprodukt 	Täglich Gemüse oder Rohkost/ frischer Salat <ul style="list-style-type: none"> • Mindestens 1 × pro Woche Hülsenfrüchte 	Täglich ein Eiweißträger <ul style="list-style-type: none"> • Milch, Milchprodukt oder Ei oder Hülsenfrüchte plus Getreide 	Zu jedem Mittagessen eine frische Komponente <ul style="list-style-type: none"> • An 2 bis 3 Tagen pro Woche Rohkost oder frischer Salat • An 2 bis 3 Tagen pro Woche frisches Obst
---	---	--	--

ABBILDUNG 8: Kriterien für eine ovo-lakto-vegetarische Menülinie
Quelle: DGE (2023). Kriterien für eine ovo-lakto-vegetarische Menülinie (66)

Neben der Tatsache, dass es sich bei den meisten dieser Produkte eben nicht um »gesunde« Alternativen handelt, würden Kinder den Unterschied zwischen einem »echten« und einem vegetarischen Würstchen kaum erkennen und nicht verstehen, warum sie mal mehr und mal weniger davon essen dürfen.

- Selbst hergestellte Bratlinge, z.B. aus Hülsenfrüchten, können in größeren Portionen angeboten werden. Sie weisen in der Regel eine gute ernährungsphysiologische Qualität auf und sind meistens gut von Fleischfrikadellen zu unterscheiden.
- Zu besonderen Anlässen, z.B. beim sommerlichen Grillfest, können vegane oder vegetarische Würstchen, Frikadellen etc. als optisch vergleichbare Alternative zum »normalen« Speisenangebot angeboten werden. (Siehe Kapitel 2.5.)

Vegane Ernährung bei KiTa Bremen

Vegan bedeutet, dass keine Lebensmittel vom Tier verzehrt werden, also kein Fleisch und Fisch, keine Eier, keine Milch und Milchprodukte, kein Honig, keine Gelatine und auch keine Produkte mit Zusatzstoffen tierischen Ursprungs. (61)

In einer veganen Ernährung ist die Versorgung mit Eiweiß, Vitamin B₁₂, Vitamin B₂, Vitamin D, Kalzium, Eisen, Jod, Zink, Selen und langketigen Omega-3-Fettsäuren allein über Lebensmittel nicht gesichert.

Für gesunde Erwachsene ist durch eine gut geplante Lebensmittelauswahl und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, z.B. Vitamin B₁₂, eine ausreichende Nährstoffversorgung möglich. (67)

Kinder und Jugendliche gehören zu den sogenannten vulnerablen Gruppen. Für diese ist eine ausreichende Nährstoffversorgung bei einer veganen Ernährung schwerer zu realisieren. Ein Nährstoffmangel ist jedoch für Kinder und Jugendliche besonders gefährlich und kann bleibende Schäden verursachen. (67)

Kinder haben bezogen auf ihr Körpergewicht einen erhöhten Bedarf an vielen Nährstoffen. Zudem sind sie häufiger wählerisch beim Essen. Das ist normal, denn besonders kleine Kinder müssen viele Lebensmittel erst kennenlernen. Essen aus Vernunftgründen kommt für die meisten Kinder nicht infrage.

Im Kita-Alltag ist es schwierig, Kinder mit einer so stark eingeschränkten Lebensmittelauswahl ausgewogen und gesund zu ernähren.

Und nicht zu vergessen: Die Kinder haben sich in der Regel nicht selbst für die vegane Ernährung entschieden. Nicht selten schauen sie daher neidvoll auf die Teller der anderen Kinder am Tisch.

Die DGE hat in ihrer »Neubewertung zu veganer Ernährung« (2024) für vulnerable Bevölkerungsgruppen weder eine Empfehlung für noch gegen eine vegane Ernährung gegeben. (67)

Zudem ist die Vor- und Zubereitung und auch die Planung einer veganen Kost mit einem erheblichen Mehraufwand für die Kita-Küche verbunden.

Fazit

Bei KiTa Bremen wird vor dem Hintergrund der aktuellen Stellungnahme der DGE derzeit keine vegane Verpflegung, die alleine auf einem Elternwunsch beruht (kein gesundheitlicher Hintergrund), angeboten.





2.10 Umgang mit Süßigkeiten, Knabberartikeln, Snacks und ähnlichen Produkten bei KiTa Bremen

Lebensmittel mit einem hohen Energie-, Zucker- und/oder Fettgehalt, aber kaum wertvollen Nährstoffen sollten ca. 10% der Gesamtenergiezufuhr des Tages nicht überschreiten.²⁶ (2, 4) Dazu gehören auch Lebensmittel aus der Kategorie »Süßwaren«.²⁷ Deshalb sollten sie in Kitas nicht oder nur selten angeboten werden.

Diese Regeln werden in den Kitas von KiTa Bremen umgesetzt:

- In reinen Krippengruppen mit Kindern unter 1 Jahr werden keine Süßigkeiten, keine anderen stark gesüßten Lebensmittel und Speisen sowie Knabberartikel angeboten.
- Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Knabbergebäck etc. werden generell nicht zum Frühstück angeboten und nach Möglichkeit auch nicht von zu Hause in der Brotdose mitgebracht.
- Geburtstagskuchen etc. werden nicht zusätzlich zu den anderen Mahlzeiten angeboten, sondern in das Verpflegungsangebot integriert, z.B. am Nachmittag verteilt oder zum Nachtisch eingeplant.
- Geburtstagskuchen etc. werden nicht in kurzem Zeitabstand vor dem Mittagessen angeboten.
- Eltern werden über die Regeln zum Thema Süßwaren & Co informiert. Auf Wunsch erhalten sie Anregungen für Alternativen, die sie anstelle von Süßigkeiten in die Kita mitbringen können.²⁸

²⁶ Bei 4- bis 6-jährigen Kindern entsprechen 10% der Tagesenergie ca. 150 kcal pro Tag. (5) Beispiele für den Energiegehalt von Süßigkeiten sind: 10 Stück (20 g) Gummibärchen (ca. 70 kcal), 1 Portion (25 g) Chips (141 kcal), 1 Stück (ca. 30 g) Schokokuss (93 kcal). (68)

²⁷ Gemäß Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI e.V.) wird zwischen Süßigkeiten und Knabberartikeln unterschieden. Danach gehören Schokolade, Bonbons, Lakritze etc., aber auch feine Backwaren wie Kekse, Waffeln etc. und Speiseeis zu den Süßigkeiten. Zu den Knabberartikeln zählen Produkte wie Chips, Flips, Salzstangen und Nussmischungen. (69)

²⁸ Alternative Mitbringsel zu Süßigkeiten sind zum Beispiel frisches Obst, Gemüsesticks mit Dip, kleine Volkornbrötchen, Käsekäsewürfel oder Mini-Frikadellen aus Getreide oder Hülsenfrüchten.

Über den Umgang mit Süßwaren und ähnlichen Lebensmitteln und über die angemessenen Mengen für kleine Kinder kommt es in vielen Kitas regelmäßig zu Diskussionen. Dann kann es sinnvoll sein, sich gemeinsam im Team (jeweils einige Mitarbeitende aus Pädagogik und Hauswirtschaft) auf bestimmte Regeln zu einigen. Wenn möglich, werden auch Elternvertretungen und (altersentsprechend) auch Kinder an der Diskussion beteiligt.

- Hilfreich kann es sein, wenn im Vorfeld die beteiligten Erwachsenen ihren eigenen Umgang mit Süßwaren & Co reflektieren.
- Für alle gilt: Was beschlossen wurde, wird eingehalten.
- Die »Süßigkeiten-Regeln« werden in regelmäßigen, festgelegten Abständen hinsichtlich Umsetzbarkeit und Akzeptanz überprüft.

Beispiele für Fragestellungen rund um den Umgang mit Süßwaren & Co in der Kita

- Was wollen wir unter dem Begriff »Süßwaren« fassen? Sollen z.B. auch gesüßte Kinderlebensmittel, Knuspermüsli und Frühstückscerealien mit einbezogen werden?
- Wollen wir eine Kita ganz ohne Süßigkeiten?
- Können wir uns auf eine bestimmte Menge an Süßwaren einigen, die für alle in Ordnung ist?
- Was können wir tun, damit die Mengen an mitgebrachten Süßigkeiten, z.B. zu Geburtstagen, nicht immer größer werden?
- Zu welchen Anlässen/in welchen Situationen wollen wir den Kindern Süßigkeiten etc. anbieten?
- Wie können wir dem Bedürfnis nach Süßem auf gesündere Art und Weise beggnen? Hier sollte auch die Küche in die Überlegungen mit einbezogen werden.

Beispiele für hausinterne Regeln zum Umgang mit Süßwaren & Co

- »Süßigkeiten, Salzgebäck, Kuchen oder Kekse gibt es in unserer Kita nur zu besonderen Anlässen, z.B. zur Weihnachtsfeier oder zum Laternelaufen im Herbst. Geburtstage gehören nicht dazu.«
- »Geburtstagskinder dürfen für jedes Kind in der Gruppe eine kleine Menge an Süßigkeiten mitbringen, z.B. 5 bis 10 Gummibärchen (20 g) oder einen Mini-Schokoriegel (15–20 g).«
- »Kindergeburtstage werden bei uns feierlich gestaltet. Es gibt einen kleinen Geburtstagskuchen, der mit den Kindern der eigenen Gruppe nach dem Mittagessen oder als Nachmittagssnack genossen wird. Weitere Süßigkeiten und ähnliche Lebensmittel werden bei uns zu Geburtstagen nicht angeboten.«



Literatur zu Kapitel 2: Die Qualität der Essensversorgung

1. Bundeszentrum Kita- und Schulverpflegung (2025). Zahlen & Fakten. <https://www.gemeinsamgutesessen.de/kita-essen/zahlen-daten-fakten> [Zugriff am 09.04.2025].
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2023). DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf [Zugriff am 09.04.2025].
3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2025). Ernährungsbildung. <https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/rahmenbedingungen/ernaehrungsbildung> [Zugriff am 09.04.2025].
4. Kersting, M., Kalhoff, H. & Lücke, T. (2017). Von Nährstoffen zu Lebensmitteln und Mahlzeiten: Das Konzept der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland. Aktuelle Ernährungsmedizin, 42(04), 304–315.
5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2016). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Wasser. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/?L=0> [Zugriff am 09.04.2025].
6. Die Senatorin für Umwelt, Bau und Verkehr (2018). <https://www.biostadt.bremen.de/biostadt/aktionsplan-2025-9286> [Zugriff am 09.04.2025].
7. Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg (2023). Nachhaltigkeit. <https://www.lpb-bw.de/dossier-nachhaltigkeit#c101127> [Zugriff am 09.04.2025].
8. Stiftung Allianz für Entwicklung und Klima (o. J.). Was bedeuten CO₂-Äquivalent (CO₂e) und Global Warming Potential (GWP)? <https://allianz-entwicklung-klima.de/toolbox/was-bedeuten-co2-aequivalent-co2e-und-global-warming-potential-gwp/> [Zugriff am 10.04.2025].
9. KiTa Bremen – Eigenbetrieb der Stadtgemeinde Bremen (2025). Unsere Aufgabenbereiche. <https://www.kita-bremen.de/unser-betrieb/unsere-aufgabenbereiche-18733> [Zugriff am 09.04.2025].
10. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2025). Ökolandbau – was heißt das? <https://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/bio-wissen/biolandwirtschaft/> [Zugriff am 09.04.2025].
11. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2022). Auf einen Blick. Informationen zum Bio-Siegel. <https://www.bmel.de/Shared-Docs/Downloads/DE/Broschueren/bio-siegel-verbraucher.html> [Zugriff am 09.04.2025].
12. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2024). Wie erkenne ich Bio-Lebensmittel? <https://www.landwirtschaft.de/einkauf/einkaufstipps/kennzeichnung/wie-erkenne-ich-biolebensmittel> [Zugriff am 09.04.2025].
13. Verbraucherzentrale Bundesverband (2025). EU-Bio-Logo. Einheitliches Logo für verpackte Öko-Produkte. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/eubilogoeinheitliches-logo-fuer-verpackte-oekoprodukte-10717> [Zugriff am 09.04.2025].
14. Bundesverband der Verbraucherzentralen und Verbraucherverbände – Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (vzbv) (2022). Fleisch von wildlebenden Tieren ist kein Biowild. <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/fleisch-von-wild-lebenden-tieren-ist-kein-bio-wild> [Zugriff am 09.04.2025].
15. Verbraucherzentrale NRW e.V. (2025). Fischsiegel und -label: Eine Orientierung für Ihren Einkauf. <https://www.verbraucherzentrale.de/umwelt-haushalt/nachhaltigkeit/fischsiegel-und-label-eine-orientierung-fuer-ihrnen-einkauf-69877> [Zugriff am 10.04.2025].
16. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2024). Ökologische Fischhaltung. <https://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/bio-fuer-die-umwelt/tierhaltung/bio-fischhaltung-und-wildfisch/> [Zugriff am 09.04.2025].
17. Verbraucherzentralen (2024). Welcher Lachs enthält die größten Mengen an Omega-3-Fettsäuren? <https://www.lebensmittel-forum.de/faq/forum-lebensmittel-und-ernaehrung/welcher-lachs-enthaelt-die-groessten-mengen-an-omega3fettsaeuren-54028> [Zugriff am 09.04.2025].
18. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2025). Wie viel Milch braucht man für ein Päckchen Butter? <https://www.landwirtschaft.de/tier-und-pflanze/tier/rinder/wie-viel-milch-braucht-man-fuer-ein-paeckchen-butter> [Zugriff am 09.04.2025].
19. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2025). Hülsenfrüchte. <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte> [Zugriff am 10.04.2025].
20. Verbraucherzentrale Bundesverband (2025). Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/regionale-lebensmittel-nicht-immer-aus-der-region-11403> [Zugriff am 09.04.2025].
21. Verbraucherzentrale Bundesverband (2025). Fairer Handel: Einkauf mit gutem Gewissen. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/fairer-handel-einkauf-mit-gutem-gewissen-7067> [Zugriff am 09.04.2025].
22. Weltladen Dachverband e. V. (o. J.). Zeichen und Siegel: Wie erkenne ich fair gehandelte Waren? <https://www.weltladen.de/ueber-weltlaeden/fairer-handel/zeichen-und-siegel/> [Zugriff am 09.04.2025].
23. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2022). Verpflegung in Kitas. Leitfaden zur DGE-Zertifizierung. <https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/einrichtungen/kita/Kita-Leitfaden-DGE-Kita.pdf> [Zugriff am 09.04.2025].
24. Scharp, M., Wagner, T. & Reinhardt, G. (2019). KEEKS-Broschüre: Maßnahmen für eine klimaschonende Schulküche. <https://elearning.itz.de/course/view.php?id=118> [Zugriff am 09.04.2025].
25. Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) (2024). Gesundheit für Mensch, Tier und Pflanze. Arsen. <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-kontaminanten-von-a-bis-z/arsen> [Zugriff am 09.04.2025].
26. Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL) (2020). Kartoffeln. Inhaltsstoffe – nicht nur Stärke, sondern auch wertvolles Eiweiß. <https://www.lfl.bayern.de/iem/obst-gemuese/245657/index.php> [Zugriff am 09.04.2025].
27. Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg (LERN BW) an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL) (2024). Kartoffeln – kann man die Schale mitessen? <https://landeszentrum-bw.de/Lde/Startseite/wissen/kartoffeln-kann-man-die-schale-mitesen?QUERYSTRING=Kartoffeln> [Zugriff am 09.04.2025].
28. Verbraucherzentrale Niedersachsen (2023). Separatorenfleisch – was ist das eigentlich genau? <https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/ernaehrung-lebensmittel/separatorenfleisch-was-ist-das-eigentlich-genau> [Zugriff am 09.04.2025].
29. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2019). Viel oder wenig? Was »Fett i. Tr.« und »Fett absolut« bei Käse bedeuten. <https://www.food-monitor.de/2019/07/viel-oder-wenig-was-fett-i-tr-und-fett-absolut-bei-kaese-bedeuten/> [Zugriff am 10.04.2025].
30. Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V. Niedersachsen (o. J.). Alles was Recht ist. <https://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/alles-was-recht-ist> [Zugriff am 09.04.2025].
31. Verbraucherzentrale NRW e.V. (2025). Convenience-Food: Bequem, aber auch gesund? <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/convenience-food-bequem-aber-auch-gesund-30403> [Zugriff am 09.04.2025].
32. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2023). Convenience. <https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/speisenherstellung/exkurs-convenience> [Zugriff am 09.04.2025].
33. Verbraucherzentrale Bundesverband (2024). Palmöl. Negative Folgen für Gesundheit und Umwelt. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/palmoel-negative-folgen-fuer-gesundheit-und-umwelt-17343> [Zugriff am 09.04.2025].
34. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2023). Wie wirken stark verarbeitete Lebensmittel auf die Gesundheit? <https://www.dge.de/pressemeldungen/2023/wie-wirken-stark-verarbeitete-lebensmittel-auf-die-gesundheit/> [Zugriff am 10.04.2025].
35. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2023). Convenience-Produkte – bequemes Essen boomt. <https://www.oekolandbau.de/bio-in-der-praxis/bio-verarbeitung/trendprodukte/convenience-produkte-bequemes-essen-boomt/> [Zugriff am 09.04.2025].
36. Amtsblatt der Europäischen Union (2021). Durchführungsverordnung (EU) 2021/1165 der Kommission vom 15. Juli 2021 über die Zulassung bestimmter Erzeugnisse und Stoffe zur Verwendung in der ökologischen/biologischen Produktion und zur Erstellung entsprechender Verzeichnisse. Anhang V. Teil A. Zugelassene Lebensmittelzusatzstoffe und Verarbeitungshilfsstoffe gemäß Artikel 24 Absatz 2 Buchstabe a der Verordnung (EU) 2018/48. ABSCHNITT A1 - LEBENSMITTELZUSATZSTOFFE; EINSCHLIEBLICH TRÄGER <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:32021R1165&from=DE#d1e32-38-1> [Zugriff am 09.04.2025].
37. Verbraucherzentrale Hamburg e.V. (2024). Zusatzstoffe. Wie gefährlich sind Azo-Farbstoffe? <https://www.vzhh.de/themen/lebensmittelernaehrung/zusatzstoffe/wie-gefaehrlich-sind-azofarbstoffe> [Zugriff am 09.04.2025].
38. Verbraucherzentrale Bundesverband (2024). Palmöl. Negative Folgen für Gesundheit und Umwelt. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/palmoel-negative-folgen-fuer-gesundheit-und-umwelt-17343> [Zugriff am 09.04.2025].
39. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2024). Sicher verpflegt. Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen. <https://www.bfr.bund.de/cm/350/sicher-verpflegt-besonders-empfindliche-personengruppen-in-gemeinschaftseinrichtungen.pdf> [Zugriff am 09.04.2025].
40. Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (2024). Gute Hygiene-Praxis in Kitä-Küchen. <https://www.bips-institut.de/veroeffentlichungen/broschueren-und-prospekte.html> [Zugriff am 09.04.2025].

- 41.** Kinder- und Jugendärzte im Netz (2022). Botulismus-Gefahr: Kein Honig oder Ahornsirup für Kinder im 1. Lebensjahr. <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/botulismus-gefahr-kein-honig-oder-ahornsirup-fuer-kinder-unter-einem-jahr/> [Zugriff am 09.04.2025].
- 42.** Verbraucherzentrale NRW (2022). Erlaubt und verboten. Leichtverderbliche Lebensmittel. <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/projekt-kita-und-schulverpflegung-nrw/erlaubt-verboten-12441> [Zugriff am 09.04.2025].
- 43.** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2024). Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. <https://www.dge.de/gesundeernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/#c6461> [Zugriff am 09.04.2025].
- 44.** Gesundheitsamt Bremen (o. J.). (Trink)Wasser. <https://www.gesundheit.bremen.de/verbraucherschutz/umwelt-natur/wasser-26367> [Zugriff am 09.04.2025].
- 45.** Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL) (2015). Empfehlungen für das Getränkeangebot für 1- bis 6-Jährige in der Kita. https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/wissentransfer/dateien/kern_getraenkeempfehlung_krippe_flyer_ezs.pdf [Zugriff am 09.04.2025].
- 46.** Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2022). Fragen und Antworten zu Pyrrolizidinalkaloiden in Lebensmitteln. https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_pyrrolizidinalkaloiden_in_lebensmitteln-187302.html [Zugriff am 09.04.2025].
- 47.** Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2005). Kräutertees unbedingt mit kochendem Wasser aufgießen. <https://www.bfr.bund.de/presseinformation/kraeutertees-unbedingt-mit-kochendem-wasser-aufgessen/> [Zugriff am 24.06.2025].
- 48.** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2022). Leitfaden zur DGE-Zertifizierung »Verpflegung in Kitas«. Zusatzmodul Frühstück und Zwischenmahlzeiten. <https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/einrichtungen/kitas/Kita-Leitfaden-Zusatzmodul-Fruehstueck-Zwischenverpflegung.pdf> [Zugriff am 09.04.2025].
- 49.** Verbraucherzentralen (2022). Ist Schmelzkäse für Kinder geeignet? <https://www.lebensmittel-forum.de/faq/lebensmittel/ist-schmelzkaese-fuer-kinder-geeignet-78112> [Zugriff am 09.04.2025].
- 50.** Höhn, K. (2017). Essen bildet! Mahlzeiten als Lernsetting entdecken. Kindergarten heute, Praxis Kompakt – Anregungen, Handlungsimpulse. Sonderheft. Freiburg i. Br.: Herder.
- 51.** Hoch, V. (2015). Die kindorientierte Gestaltung von Essenssituationen. https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Hoch_Essenssituationen_2015_01.pdf [Zugriff am 09.04.2025].
- 52.** Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2022). So lernen Kleinkinder essen. Abenteuer Esstisch. <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fuer-sie-und-ihr-kleinkind-so-lernen-kleinkinder-essen/> [Zugriff am 09.04.2025].
- 53.** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2025). Essatmosphäre. <https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/rahmenbedingungen/essatmosphaere> [Zugriff am 08.04.2025].
- 54.** Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg (Lern BW) an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL) (2024). Gemeinschaftsverpflegung – eine Frage des Verpflegungssystems. <https://lern-bw.de/Lde/startseite/gemeinschaftsverpflegung/gemeinschaftsverpflegung-eine-frage-des-verpflegungssystems> [Zugriff am 10.04.2025].
- 55.** Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (2024). Die Bremer Checkliste. https://www.bips-institut.de/fileadmin/bips/downloads/ratgeber/Bremer-Checkliste_2024.pdf [Zugriff am 09.04.2025].
- 56.** Bundeszentrum für Kita- und Schulverpflegung (NQZ) (2023). Neues Bio-Label für die Gemeinschaftsverpflegung. <https://www.gemeinsamgutessen.de/service/aktuelles/neues-bio-label-fuer-die-gemeinschaftsverpflegung> [Zugriff am 09.04.2025].
- 57.** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) Sektion Schleswig-Holstein (o. J.). Koordinierungsstelle Kita-Verpflegung. Rund ums Recht im Verpflegungsbereich. <https://www.dge-sh.de/rund-umsrecht-im-verpflegungsbereich> [Zugriff am 10.04.2025].
- 58.** KiTa Bremen in Zusammenarbeit mit dem Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (Hrsg.) (2019). Das KiTa-Kochbuch. Rezepte, Informationen und Tipps für eine gesunde und leckere Verpflegung. Bremen: Verlag Bremer Tageszeitungen.
- 59.** Verbraucherzentrale Bundesverband (2023). Süßigkeiten und Snacks für Kinder. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/suessigkeiten-und-snacks-fuer-kinder-6003> [Zugriff am 09.04.2025].
- 60.** Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) (2024). Häufig gestellte Fragen zu Acrylamid. https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/chemie/toxische_reaktionsprodukte/acrylamid/faqs_acrylamid.htm [Zugriff am 09.04.2025].
- 61.** Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BlÖG) (2024). Vegetarische Ernährung. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/vegetarische-ernaehrung/> [Zugriff am 09.04.2025].
- 62.** Institut für Ernährungsinformation (2017). Biologische Wertigkeit (BW). <https://www.ernaehrung.de/lexikon/ernaehrung/b/Biologische-Wertigkeit.php> [Zugriff am 09.04.2025].
- 63.** Verbraucherzentralen (2024). Eisen: Qualität nicht Quantität ist die Frage. <https://www.klarertext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/eisen-qualitaet-nicht-quantitaet-ist-die-frage-8026> [Zugriff am 09.04.2025].
- 64.** Verbraucherzentralen (2025). Omega-3-Fettsäuren. <https://www.klarertext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/omega3fettsaeurekapseln-sinnvolle-nahrungsergaenzung-8585> [Zugriff am 09.04.2025].
- 65.** Arbeitskreis Jodmangel (2025). Jodversorgung bei pflanzenbetonter Ernährung. <https://jodmangel.de/jod-ratgeber/jodversorgung-bei-pflanzenbetonter-ernaehrung/> [Zugriff am 24.06.2025].
- 66.** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2025). Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie. <https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menuelinie> [Zugriff am 09.04.2025].
- 67.** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2024). Neubewertung der DGE-Position zu veganer Ernährung. <https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/positionen/neubewertung-der-position-zu-veganer-ernaehrung/> [Zugriff am 09.04.2025]
- 68.** Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2024). Flyer: Naschen und Knabbern – maßvoll mit Genuss. https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/FITKID/Flyer_Naschen_Knabbern.pdf [Zugriff am 09.04.2025]
- 69.** Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e.V. (BDSI e.V.) (ohne Datum). Warenkunde: Alles über Süßwaren und Knabberartikel. <https://www.bdsi.de/warenkunde> [Zugriff am 09.04.2025]





Besondere Anforderungen an die Essensversorgung

3.1 Essensversorgung von Kindern ab dem 10. Lebensmonat

Kinder ab einem Jahr (frühestens ab dem 10. Monat) erhalten für ca. ein Vierteljahr eine »Übergangskost«. In dieser Zeit werden die Kinder, in Absprache mit den Eltern, Schritt für Schritt an die Normalkost herangeführt. Das bedeutet, dass sie nach und nach neue Lebensmittel angeboten bekommen. Sie lernen aber auch, selbstständig mit Besteck (zuerst mit einem Löffel) zu essen und aus der Tasse zu trinken.



Bei der Auswahl der Lebensmittel wird berücksichtigt, dass die Verdauung und die zum Kauen erforderlichen Backenzähne der Kinder noch nicht voll entwickelt sind. Anstelle von Brei erhalten die Kinder allmählich mild gewürzte Speisen, die wenn möglich im Beisein der Kinder mundgerecht zerkleinert werden.

Die »Übergangskost« gegen Ende des 1. Lebensjahres enthält: (1)

- Speisekomponenten, die als einzelne Bestandteile des Essens gut erkennbar sind (außer rezeptbedingt bei manchen Eintöpfen und Aufläufen)
- Weiche, geschälte Obststückchen wie Apfel ohne Schale, Banane, reife Birne, Nektarine

Informationen zum hygienischen Umgang mit abgepumpter Muttermilch, Flaschennahrung und Gläschenkost finden Sie im Literaturverzeichnis zu Kapitel 3.
(3, 4, 5, 6)

- Für den »Rohkostteller« weiches Gemüse, z.B. Gurkenscheiben, Tomatenstücke, blanchierte Möhren- oder Kohlrabistücke
- Fein vermahlene Vollkornprodukte wie weiche Haferflocken oder Dinkelflocken (Schmelzflocken, zarte Flocken), Brot ohne Rinde oder mit weicher Rinde
- Ungesüßte Milch und Milchprodukte (evtl. noch Muttermilch oder industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung) (2)

Vorsicht! Kleine Kinder verschlucken sich leicht (7)

Folgende Lebensmittel werden in der Übergangskost nur zerkleinert, gemahlen, geschält, mit Soße etc. angeboten:

- Kleine runde harte Lebensmittel (z.B. Erdnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne)
- Sogenannte »prall-elastische« Lebensmittel: Diese Lebensmittel behalten, wenn sie nicht kleingeschnitten werden, ihre ursprüngliche Form und können beim Verschlucken die Atemwege verschließen. Beispiele sind Weintrauben, Heidelbeeren, Cocktailtomaten oder Würstchenstücke.
- Faserige, schwer kaubare Lebensmittel (z.B. die Schale von ungeschälten Apfelstücken, rohe Möhren)

Außerdem bekommen Kinder im 1. Lebensjahr noch keinen Honig, keinen Ahornsirup und keinen Maissirup aufgrund der Gefahr einer Vergiftung mit Botulismustoxin. (Siehe Kapitel 2.6.) (8)

3.2 Essensversorgung für Kinder nach der Übergangskost bis zum vollendeten 3. Lebensjahr

Etwa ab dem vollendeten 1. Lebensjahr nehmen die Kinder weitgehend an der »normalen« Verpflegung in der Kita teil.

Bei der Lebensmittelauswahl sind nur noch wenige Einschränkungen zu beachten: (9)

- Blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Kohl werden zunächst nur in kleinen Mengen und nach individueller Verträglichkeit eingeführt.

- Fettreiche und schwer verdauliche Lebensmittel, z.B. Fettgebackenes, werden nicht oder nur in Ausnahmefällen angeboten.
- Hartes, trockenes, scharf angebratenes Fleisch sowie grobfaseriges Fleisch wird nicht angeboten.
- Fisch wird vor der Ausgabe besonders sorgfältig auf das Vorhandensein von Gräten überprüft.

Vorsicht ist auch weiterhin beim Angebot von Lebensmitteln geboten, an denen sich kleine Kinder leicht verschlucken können.

(Siehe Information: Vorsicht! Kleine Kinder verschlucken sich leicht)

Hinsichtlich der Gefahr eines möglichen Verschluckens entscheiden die Einrichtungen von KiTa Bremen individuell, bis zu welchem Alter der Kinder (mindestens bis zum 3. Lebensjahr) sie auf bestimmte Lebensmittel wie z.B. ganze Erdnüsse oder kleine Weintrauben in ihrer Einrichtung verzichten wollen. Dabei berücksichtigen sie insbesondere die Essfertigkeiten der Kinder und die Betreuungssituation bei den Mahlzeiten.

Wichtig ist, dass die Kinder grundsätzlich beim Essen am Tisch sitzen, die Mahlzeiten in einer ruhigen Atmosphäre stattfinden und stets von einer Betreuungsperson begleitet und beaufsichtigt werden.

Hintergrund: Ein vielfältiges Lebensmittelangebot kann bei Kindern die Gewöhnung an neue Geschmäcke fördern. Den Kindern wird ermöglicht, nach und nach ihren Speiseplan zu erweitern. Dazu gehört auch das Kennenlernen von neuen Lebensmitteln mit allen

Sinnen. Eine Heidelbeere, eine Weintraube oder eine Tomate zu ertasten und das Gefühl beim Hineinbeißen zu erleben, sind wichtige Erfahrungen für Kinder beim Essenlernen. Zu viele Verbote bei der Lebensmittelauswahl nehmen Kindern diese Möglichkeiten.



3.3 Essensversorgung von Kindern mit medizinisch begründeten besonderen Anforderungen an die Ernährung

Medizinisch begründete Ernährungs-vorschriften werden bei KiTa Bremen nach Möglichkeit in allen Einrichtungen eingehalten. Häufig vorkommende Sonderkostformen sind z.B.:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie
 - Nahrungsmittelallergien, z.B. Kuhmilcheiweißallergie, Hühnereiweißallergie, Allergie gegen Schalenfrüchte (Nüsse)
 - Unverträglichkeit von Laktose (Laktoseintoleranz) oder Fruktose (Fruktosemalabsorption)
 - Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)
 - Diabetes mellitus

Herangehensweise an die Verpflegung eines Kindes mit besonderen Ernährungsanforderungen

- Der Bedarf an einer speziellen Ernährung sollte wenn möglich bereits im Aufnahmegericht erfasst werden (vgl. Abschnitt 1.5 »Zusammenarbeit mit Eltern«).²⁹
- Darüber hinaus liegt eine detaillierte Auflistung aller Lebensmittel vor, die das Kind nicht essen darf.
- Alternativen zu den nicht erlaubten Lebensmitteln werden aufgezeigt. (9)
- Es erfolgt eine rechtzeitige Absprache zwischen Küchenleitung, Kita-Leitung, Eltern und pädagogischen Fachkräften, um Möglichkeiten und Grenzen der Umsetzung der besonderen Ernährungsvorschriften zu klären.
- Erschweren sprachliche Schwierigkeiten das Gespräch, wird bei KiTa Bremen eine Person zum Übersetzen hinzugezogen.
- Die Eltern bzw. andere Betreuungspersonen sind zur Zusammenarbeit bereit und unterstützen die Mitarbeitenden in der Küche, aber auch die pädagogischen Fachkräfte in der Kita bei der Umsetzung der besonderen Ernährungsanforderungen.



- Bei Bedarf besteht die Möglichkeit einer Unterstützung durch eine ernährungsmedizinische Fachkraft und/oder einer ausführlichen Schulung der Küchen- und ggf. auch pädagogischen Mitarbeiter:innen.
- Die Zubereitung des Essens für ein Kind mit besonderen Anforderungen an die Verpflegung inklusive aller damit verbundenen Aufgaben, z.B. auch der Einkauf von speziellen Lebensmitteln und die regelmäßige Rücksprache mit den Eltern, muss von den Küchenmitarbeitenden innerhalb der regulären Arbeitszeit leistbar sein.
- Die Speisen für Kinder mit besonderen Anforderungen sind in der Küche zu portionieren, hygienisch sicher abzudecken und deutlich mit der Gruppe und dem Namen des Kindes (ggf. Vor- und Nachname) zu kennzeichnen. (Beispiele: Namensschilder als Aufkleber, Unterlage für den Teller etc.)
- Sobald das Essen die Küche verlassen hat, geht die Verantwortung für die Essensabgabe auf die pädagogischen Kolleg:innen oder andere Personen über, die für die Essensausgabe verantwortlich sind.
- Ist in der Kita eine Zubereitung bzw. Bereitstellung der Sonderkost nicht möglich, ist mit den Eltern die weitere Vorgehensweise abzustimmen, z.B. zu klären, ob sie das Essen für ihr Kind von zu Hause mitbringen können.

²⁹ »Formular_Aufnahme_F-Eltern« im Ordner »KuFZ_Informationen« (W:\9_Kinder und Familien\Aufnahme) auf dem Laufwerk von KiTa Bremen

3.4 Essensversorgung von Kindern mit religiös und/oder kulturell begründeten Essgeboten

Religiös und kulturell begründete Essgebote werden in allen Einrichtungen von KiTa Bremen respektiert und im Rahmen der Möglichkeiten angeboten.

Kindern aus Familien mit muslimischen Speisevorschriften wird in Absprache mit den Eltern eine Ernährung ohne Schweinefleisch, Schweinefett, Schweinefleischprodukte, Gelatine vom Schwein und ohne Produkte angeboten, die diese enthalten. (10, 11)

Die Kinder erhalten nach Möglichkeit eine gleichwertige Alternative, z.B. Geflügel oder Rindfleisch.

Halal-Fleisch wird in der regulären Kita-Verpflegung nicht angeboten. Ausnahmen sind zu besonderen Anlässen möglich, sofern dies deutlich kenntlich gemacht wird.³⁰

Lehnen Eltern generell das Angebot von Fleisch in der Kita für ihr Kind ab, bekommt das Kind eine ovo-lakto-vegetarische Kost, wenn möglich mit Fisch (ovo-lakto-pescetarische Kost). (Siehe Kapitel 2.9.)

Kindern mit anderen religiösen Speisevorschriften wird in Absprache mit den Eltern ebenfalls eine ovo-lakto-vegetarische oder ovo-lakto-pescetarische Ernährung angeboten.

³⁰ Das Schächten, also das betäubungslose, rituelle Schlachten von Tieren, ist in Deutschland gemäß dem Tierschutzgesetz verboten. »Halal«-Schlachtungen erfolgen hierzulande fast ausschließlich unter Betäubung oder mit Ausnahmegenehmigung der zuständigen Behörde. Dabei muss ein Tierarzt oder eine Tierärztin anwesend sein.

Aber: Der Import geschächteter Tiere ist erlaubt. Bezuglich der Schächtung gibt es EU-weit keine einheitliche Regelung. Das Fleisch geschächteter Tiere muss nicht entsprechend gekennzeichnet sein und darf uneingeschränkt vermarktet werden. (12)





3.5

Essensversorgung bei Personalengpässen in der Kita-Küche

3.5.1 Vertretungsregelung bei KiTa Bremen

Bei Abwesenheiten in der Küche ist zunächst eine hausinterne Vertretungsregelung anzustreben.

Bei Krankheit, Urlaub und sonstigen Abwesenheiten erfolgt die Vertretung über die nachfolgenden Mitarbeitenden:

- Küchenleitung wird durch Küchenarbeiter:innen vertreten.
- Küchenarbeiter:innen werden durch »Kombi-Kräfte« oder Reinigungskräfte vertreten.

Es gehört zu den Verantwortlichkeiten und Planungen der Küchenleitung, dass für den Fall ihrer Abwesenheit der/die vertretende Küchenarbeiter:in/Kombi-Kraft die Verpflegung in der Einrichtung weitestgehend aufrechterhalten kann. Dafür werden die vertretenden Mitarbeitenden regelmäßig praktisch und theoretisch unterwiesen.

Ist eine hausinterne Vertretung nicht möglich, wird die Poolsteuerung für den Hauswirtschaftspool informiert und wenn möglich auf den Vertretungspool zurückgegriffen.

3.5.2 »Notfallordner«

In einigen Einrichtungen von KiTa Bremen gibt es bereits einen sogenannten

»Notfallordner«. Dieser soll sowohl hausinternen Vertretungskräften als auch Kolleg:innen aus dem Vertretungspool von KiTa Bremen sowie externen Vertretungspersonen in den Anfangsstufen der Vertretung zur Orientierung und Information in der Küche dienen. Der Notfallordner wird an einem gut zugänglichen Ort deponiert, der in der Kita allgemein bekannt ist.

Der Notfallordner enthält individuell zu der jeweiligen Kita passende Informationen, insbesondere zu Folgendem:

- Ansprechpersonen in der Kita bei Fragen zu Küche, Verpflegung etc. (sofern kein Küchenpersonal anwesend ist)
- Räumliche Gegebenheiten, Angaben zu Schlüsseln, Hauptstromschalter bzw. Sicherungskasten Küche, Erste-Hilfe-Kasten, Telefonnummer des Hausmeisterdienstes etc.
- Portionszahlen entsprechend der Altersgruppen der Kinder (Krippe, Elementarbereich, Hort) und Anzahl der Mitarbeitenden-Essen
- Gegebenenfalls Anzahl der Außer-Haus-Portionen
- Anzahl, Namen und Gruppen der Kinder mit besonderen Ernährungsanforderungen und Anleitungen, was jeweils zu berücksichtigen ist

- Zeitliche Abläufe in der Küche (z.B. Küchentagebuch für einige Tage)

• Hinweise auf ggf. vorhandene »Notfallessen« für die ersten 1 bis 2 Tage, z.B. ein eingefrorener vorgekochter Eintopf, ein Tiefkühl-Fertiggericht oder ein Eintopf aus der Dose. **Vorgekochte und eingefrorene »Notfallessen« bieten sich insbesondere für Kinder mit besonderen Ernährungsanforderungen an.**

- Hinweis auf Rezepte, für die die Zutaten in der Regel vorhanden sind mit Angaben zu den im Normalfall benötigten Mengen, z.B. Nudeln mit Tomatensoße (ggf. Fertigprodukt), Milchreis mit Obst, schnelle Kichererbsensuppe (Kichererbsen aus der Dose), Pasta mit Spinatsoße (Tiefkühl-Spinat) etc.
- Hinweise, wie bestellte und bereits angelieferte frische Lebensmittel trotz knapper Zeitressourcen verwendet werden können, z.B.
 - Fischfilets nicht in der Pfanne braten, sondern im Kombidämpfer garen.
 - Statt Frikadellen eine Hackfleischsoße zubereiten. Ist das nicht möglich, Hackfleisch krümelig braten und einfrieren.
 - Statt Salat »Knabberteller« mit Röhkost anrichten.
 - Statt Kartoffelstampf gekochte Kartoffeln anbieten.
- Fotos von den für die verschiedenen Gruppen bestückten Wagen (Frühstück, Mittagessen) und/oder vom Büfett (Frühstück, Mittagessen)
- Auflistung der täglich auszufüllenden HACCP³¹-Dokumentationsbögen (Kopierzettel im Anhang)

Für den Bedarfsfall:

- Anleitungen für die Bedienung vorhandener Küchengeräte, gegebenenfalls auch Telefonnummern des Kundendienstes bzw. Hinweis, wo diese zu finden sind.
- Auflistung der Lieferanten (Was wird wo bestellt? Eigene Kundennummer, Kontaktdaten, Ansprechpersonen, Bestell- und Liefertage, Vorlauf für Bestellungen etc.)

Zusätzlich zum Notfallordner können in einem umfangreicheren Vertretungsordner Angaben zur Qualität der Essensversorgung ergänzt werden, z.B. für eine längere und geplante Vertretungsphase.

³¹ HACCP steht für »Hazard Analysis and Critical Control Points« (Gefahrenanalyse und kritische Kontrollpunkte) und ist ein systematisches Verfahren zur Lebensmittelsicherheit.





Essensversorgung bei Personalengpässen

3.5.3 Qualität der Essensversorgung bei Personalengpässen

Auch bei Personalengpässen sind die Qualitätsstandards für die Verpflegung bei KiTa Bremen umzusetzen. Jedoch kann im Notfall vermehrt auf Lebensmittel der Convenience-Stufen 3 und 4 zurückgegriffen werden. Unter Umständen handelt es sich dabei um komplette Mittagessen oder um Hauptkomponenten, die ggf. mit Beilagen, Rohkost und/oder frischem Obst ergänzt werden können.

Generell gilt bei personeller Unterbesetzung: Es können »einfache« Gerichte mit einem geringen Zubereitungsaufwand eingeplant werden.

Bei der Lebensmittelauswahl, auch bei der Auswahl von Convenience-Produkten, sind nach Möglichkeit die in Kapitel 2.5 beschriebenen Qualitätsanforderungen zu berücksichtigen. Ein hoher Anteil an Lebensmitteln in Bio-Qualität ist anzustreben.

3.5.4 Anforderungen an Fremdlieferanten für Mittagsmahlzeiten

Die Belieferung mit fertigen Mittagessen, auch mit Salaten und Desserts aus der Großküche eines Fremdlieferanten, kommt in Einrichtungen, in denen im Normalfall täglich frisch gekocht wird (Mischküchensystem, Cook & Serve), nur bei Personalausfällen ohne ausreichende Vertretung oder bei Umbaumaßnahmen vor. In diesen Fällen wird i. d. R. ein Caterer mit einer Warmverpflegung beauftragt.

Bei der **Warmverpflegung (Cook & Hold)** werden die Speisen in der Fremdküche zubereitet und verzehrfertig angeliefert. Sie werden in isolierenden oder beheizbaren geschlossenen Behältnissen (Thermophoren) zur Kita transportiert und dort gegebenenfalls bis zur Ausgabe warmgehalten. Dieses Verfahren bietet sich auch an, wenn das Essen aus einer benachbarten Einrichtung von KiTa Bremen bereitgestellt wird. Für das Personal in der belieferten Einrichtung fallen Tätigkeiten an, die mit der Bereitstellung und Ausgabe der angelieferten Speisen, z.B. Eingangs-

kontrolle, Überwachung des Warmhalteprozesses, Bereitstellung des Geschirrs, Speisenausgabe, Abwasch, Reinigung der Küche etc. in Zusammenhang stehen. (13)

Für Küchen, in denen generell keine frische Zubereitung der Speisen möglich ist und die eine Fremdverpflegung erhalten, kommt, sofern die Küchenausstattung und die personelle Situation dies zulassen, auch das **Cook & Chill-Verfahren** infrage. Dabei wird das zubereitete Essen gekühlt angeliefert und in der Kita sachgerecht gelagert. Vor der Ausgabe werden alle Komponenten für den Warmverzehr in der Kita-Küche erwärmt. (13)

Eine weitere Möglichkeit ist die Versorgung mit **Tiefkühl-Mahlzeiten (Cook & Freeze)**. Diese werden gefroren angeliefert und in der Einrichtung sachgerecht gelagert. Vor der Ausgabe werden alle Komponenten für den Warmverzehr regeneriert. Gegebenenfalls werden die Speisen mit vor Ort zubereiteten, Beilagen wie z.B. Rohkost, Salaten, frischem Obst oder Desserts, ergänzt.³² (13)

Wer entscheidet über eine Fremdverpflegung?

Welche Fremdverpflegung in der jeweiligen Situation für die Einrichtung geeignet ist, entscheiden bei KiTa Bremen die Kita-Leitung, die Küchenleitung und der/die Koordinator:in Verpflegung im Referat Hauswirtschaft gemeinsam.

³² Anleitungen für die hygienische Lagerung und das Erwärmen gekühlter und tiefgekühlter Speisen sind nachzulesen in der Handreichung »Gute Hygienepraxis in Kita-Küchen«. (15) Das Handbuch in der jeweils aktuellen Version ist im Ordner »KuFZ Informationen« auf dem Laufwerk von KiTa Bremen oder über das Referat Hauswirtschaft erhältlich.

Essensversorgung bei Personalengpässen

Qualitätsanforderungen an Caterer

Diese Anforderungen greifen insbesondere bei längerfristiger Belieferung einer Kita mit Mittagessen, z.B. weil aufgrund baulicher Gegebenheiten eine Frischküche nicht realisierbar ist. Muss sehr kurzfristig ein Fremdessen organisiert werden und ist abzusehen, dass es sich nur um wenige Tage handelt, kann von diesen Vorgaben abgewichen werden.

Grundsätzlich gilt bei der Auswahl eines Caterers für einen längeren Zeitraum, dass so viele Qualitätsstandards wie möglich eingehalten werden sollen.³³

- Regionale Lieferanten/Caterer, die sich besonders auf die Bedürfnisse von Kindern eingestellt haben und die nachweislich ein gesundes, nachhaltiges und schmackhaftes Speisenangebot bereitstellen, werden vorrangig ausgewählt. Als Nachweise werden z.B. Speisepläne über 20 zusammenhängende Verpflegungstage und/oder Referenzen akzeptiert.
- Das Speisenangebot orientiert sich am jeweils aktuellen DGE-Qualitätsstandard für die Kita-Verpflegung (9) und/oder an den vorliegenden Qualitätsstandards für die Verpflegung bei KiTa Bremen. Als Nachweise werden Zertifizierungen (z.B. DGE-Zertifizierung) und/oder Speisepläne über 20 zusammenhängende Verpflegungstage akzeptiert.

- Der Anteil an Lebensmitteln in Bio-Qualität soll möglichst hoch sein. Lebensmittel aus der Region sind zu bevorzugen. (9, 14) Als Nachweise werden Zertifizierungen (z.B. Zertifizierung nach EU-Öko-Verordnung) und/oder Lieferscheine akzeptiert.
- Der Caterer berücksichtigt, dass in einigen Einrichtungen die Speisen sowohl für Krippenkinder (unter 3) als auch für Kinder im Elementarbereich (über 3 bis unter 6) und für Hortkinder (ab 6) geeignet und ansprechend sein müssen. Wenn nötig, erhalten die Krippenkinder ein Extraangebot. Als Nachweise werden Speisepläne akzeptiert.
- Aus Rücksicht auf die muslimischen Kinder verzichtet der Speisenanbieter generell auf Schweinefleisch und Produkte mit Bestandteilen vom Schwein.
- Für Kinder, die ovo-lakto-vegetarisch essen, ist täglich ein ausgewogenes und schmackhaftes Speisenangebot vorhanden. Gegebenenfalls wird ein ovo-lakto-vegetarisches Speisenangebot für alle Kinder akzeptiert. Als Nachweise für die Ausgewogenheit dienen Speisepläne für 20 zusammenhängende Verpflegungstage. Diese sollen den Kriterien von KiTa Bremen für eine ovo-lakto-vegetarische Menülinie entsprechen. (Siehe Kapitel 2.9.)
- Für Kinder mit medizinisch begründetem besonderem Ernährungsbedarf, z.B. Milcheiweißallergie oder Zöliakie, wird nach Absprache ein Extraessen bereitgestellt. Ist dies nicht möglich, ist mit den Eltern der betroffenen Kinder die weitere Vorgehensweise abzustimmen.

Speiseplangestaltung

- Die Speisepläne orientieren sich am jeweils aktuellen DGE-Qualitätsstandard für die Kita-Verpflegung oder an der »Bremer Checkliste«.
- Allergene und Zusatzstoffe sind entsprechend den gesetzlichen Anforderungen gekennzeichnet.
- Fleisch- und Fischsorten sowie die Basis-Zutat bei vegetarischen oder veganen Fleischersatzprodukten werden genannt, z.B. »mit Erbsenprotein« oder »auf Sojabasis«.
- Bei langfristiger Belieferung: Die Speisepläne wiederholen sich nicht häufiger als alle 6 Wochen.
- Die Speisepläne variieren entsprechend dem saisonalen Angebot.

Zubereitung und Sensorik

- Die Speisen werden nährstoffsichend zubereitet, z.B. Dämpfen, Dünsten, Garziehen.
- Frittierte und panierte Speisen werden selten angeboten, maximal zweimal in 20 Verpflegungstagen.
- Die Speisen sehen ansprechend aus und sind nicht zerkocht.
- Die Speisen sind sparsam gesalzen und schmackhaft gewürzt. Süßspeisen sind nur leicht gesüßt.
- Ein Probeessen ist möglich.

Hygiene

- Ein betriebliches Hygienekonzept wird umgesetzt.
- Warme Speisen werden mit einer Temperatur von mindestens +65 °C, kalte Speisen mit maximal +7 °C (Speiseeis -18 °C) angeliefert. Speisen, die diese Anforderungen nicht erfüllen, werden zurückgewiesen. (15)

Organatorisches

- Bei der Warmverpflegung sollte die Zeit von der Fertigstellung der Speisen in der Küche des Lieferanten bis zur Ausgabe in der Kita so kurz wie möglich sein. Eine Stunde wäre wünschenswert, mehr als 3 Stunden sind nicht akzeptabel. (Siehe Kapitel 2.8.2.4.)
- Die Gestaltung der Speisepläne aus dem Angebot des Fremdverpflegers wird, wenn die Speisepläne nicht vom Caterer vorgegeben werden, von Kita-Mitarbeiter:innen übernommen, die in Fragen der Kita-Verpflegung kompetent sind.
- Die Wareneingangskontrolle, die Überwachung des Warmhaltevorgangs und die Ausgabe der Speisen sowie ggf. die Reinigung der Transportbehälter wird in der Kita von Mitarbeitenden übernommen, die über Kenntnisse in den Bereichen Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln und Infektionsschutz verfügen. In der Regel obliegt diese Aufgabe den Küchenmitarbeiter:innen.
- Es finden regelmäßige Rückmeldegespräche zur Qualität der Speisen mit dem Anbieter statt.

3.6 Verpflegung zu besonderen Anlässen

Der Ablauf des Jahres, Feste und Feiern der verschiedenen Religionen und Kulturen bieten Kitas viele Möglichkeiten für gemeinsames und genussvolles Essen und Trinken.



- Christliche Feiertage wie Weihnachten und Ostern und das islamische Zuckerfest finden ihre Berücksichtigung im Speiseplan.
- Auf traditionellen Kita-Festen wie dem Sommer- oder Laternenfest kann das Speisen- und Getränkeangebot durch von Eltern mitgebrachte Lebensmittel oder Speisen ergänzt werden. Voraussetzung dafür ist, dass Eltern, die Speisen mitbringen möchten, vorab über die Hygieneanforderungen informiert werden.³⁴
- Bei mehrstündigen Ausflügen bekommen die Kinder Lunchpakete aus der Kita-Küche. Alternativ ist auch eine Versorgung unterwegs möglich.
- Bei mehrtägiger Ausreise wird die Essensversorgung von den Kitas unterschiedlich organisiert.
- Bei Übernachtungen in der Kita ergänzen ggf. die Eltern in Absprache mit der pädagogischen Fachkraft das Abendbrot und/oder das Frühstück.
- Für Elternnachmittage, Elternabende und das Eltern-Café stellt die Kita-Küche nach Absprache Getränke zur Verfügung. Eine Versorgung mit Speisen ist nicht vorgesehen.
- Finden Kita-interne oder übergreifende Arbeitstreffen in den Räumen einer Einrichtung statt, werden die Teilnehmenden ebenfalls mit Getränken aus der Kita-Küche versorgt. Eine Versorgung mit Speisen ist nicht vorgesehen.

Werden die Speisen in der Kita an Dritte, z.B. Eltern, Großeltern, Besucher:innen etc. abgegeben oder verkauft, muss eine in Hygienefragen geschulte Person die mitgebrachten Speisen bzw. Lebensmittel auf einwandfreie Verpackung, Aussehen, Geruch, evtl. Geschmack und Temperatur kontrollieren. Bestehen Zweifel an der einwandfreien Beschaffenheit einer Speise, wird sie nicht entgegengenommen. Bewährt hat sich das Führen einer Speisliste.

Tipp: Es ist hilfreich, für Veranstaltungen eine Liste mit benötigten Lebensmitteln, die von Eltern mitgebracht werden dürfen, zu erstellen. Die Eltern können sich namentlich in diese Liste eintragen.³⁵

Zusammenarbeit mit der Kita-Küche

Die Kita-Küche unterstützt bzw. ergänzt derartige Angebote. Wer welche Verpflegungsaufgaben übernimmt, ist stets frühzeitig zu besprechen, z.B. im Rahmen der regelmäßigen Küchengespräche.

³⁴ Hierzu kann das Faltblatt »Worauf Sie achten sollten, wenn Sie Speisen in die Krippe oder Kita mitbringen« eingesetzt werden. (16)

³⁵ Ein Vordruck für eine Liste über Lebensmittel, die von Eltern oder anderen externen Personen mitgebracht werden, befindet sich im Handbuch »Gute Hygienepraxis in Kita-Küchen«. (15) Das Handbuch in der jeweils aktuellen Version ist auch im Ordner »KuFZ Informationen« auf dem Laufwerk von KiTa Bremen oder über das Referat Hauswirtschaft erhältlich.

Literatur zu Kapitel 3: Besondere Anforderungen an die Essensversorgung

1. Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) am Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus (2015). Lebensmittelauswahl für Krippenkinder (Fotokarten). https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/sonstiges/dateien/kern_lm-auswahl_krippe_fotokarten.pdf [Zugriff am 08.04.2025].
2. Abou-Dakn, M., Abu-Omar, K., Alaze-Hagemann, F., Alexy, U., Bauer, C.-P., Beyer, K. ... Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) e. V., Berlin (2024). Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen (2024). Kinderheilkunde 2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00112-024-02035-2> [Zugriff am 08.04.2025].
3. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2017). Hinweise zum Umgang mit Muttermilch in der Kita und Tagespflege. <https://www.bfr.bund.de/cm/350/hinweise-zum-umgang-mit-muttermilch.pdf> [Zugriff am 08.04.2025].
4. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2017). Meine Muttermilch für mein Kind in der Kita und Tagespflege. <https://mobil.bfr.bund.de/cm/350/meine-muttermilch-fuer-mein-kind.pdf> [Zugriff am 03.02.2025].
5. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (2022). Empfehlungen zur hygienischen Zubereitung pulverförmiger Säuglingsnahrung. <https://mobil.bfr.bund.de/cm/343/empfehlungen-zur-hygienischen-zubereitung-pulverfoermiger-saeuglingsnahrung.pdf> [Zugriff am 09.04.2025].
6. Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz (2021). Hygienische Anforderungen an die Herstellung und Verwendung von Beikost in der Kindertagesstätte. <https://www.fze.rlp.de/Ernaehrungsberatung/Fachinformationen/Lebensmittelhygiene/BeikostKinertagesstaettehygienischeAnforderungen> [Zugriff am 09.04.2025].
7. Kinder- und Jugendärzte im Netz (2017). Keine ganzen Weintrauben für kleine Kinder. <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/keine-ganzen-weintrauben-fuer-kleine-kinder/> [Zugriff am 09.04.2025].
8. Kinder- und Jugendärzte im Netz (2022). Botulismus-Gefahr: Kein Honig oder Ahornsirup für Kinder im 1. Lebensjahr. <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/botulismus-gefahr-kein-honig-oder-ahornsirup-fuer-kinder-unter-einem-jahr/> [Zugriff am 09.04.2025].
9. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2023). DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf [Zugriff am 09.04.2025].
10. Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (2024). Vielfalt der Esskulturen. <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/wissen/projekt-kita-und-schulverpflegung-nrw/vielfalt-der-esskulturen-12550> [Zugriff am 09.04.2025].
11. Buchholz, D., Demirel, A. & Özel, Y. (2017). Religion und Ernährung. Ernährungsvorschriften und -empfehlungen und ihre Bedeutung für ernährungsbezogene Maßnahmen. Diät & Information (D&I). https://www.vdd.de/fileadmin/pdfs/d_u_i_1_2017_fokus_web.pdf [Zugriff am 09.04.2025].
12. Verbraucherzentrale (2024). Halal essen: Wann ist ein Produkt halal? <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/halal-essen-wann-ist-ein-produkt-halal-12283> [Zugriff am 09.04.2025].
13. Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern (2023). Verpflegungssystem: Küchen- und Speisenproduktionssysteme. <https://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/fachinformationen/organisation/013284/index.php> [Zugriff am 09.04.2025].
14. Die Senatorin für Umwelt, Bau und Verkehr (2018). Aktionsplan 2025. Gesunde Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung der Stadtgemeinde Bremen. <https://www.biostadt.bremen.de/biostadt/aktionsplan-2025-9286> [Zugriff am 09.04.2025].
15. Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (2024). Gute Hygiene-Praxis in Kita-Küchen. <https://www.bips-institut.de/veroeffentlichungen/broschueren-und-prospekte.html> [Zugriff am 09.04.2025].
16. Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (2016). Worauf Sie achten sollten, wenn Sie Speisen in die Krippe oder Kita mitbringen. <https://www.bips-institut.de/fileadmin/bips/downloads/ratgeber/hygiene-de.pdf> [Zugriff am 09.04.2025].







114

Strukturqualität

115

4.1

Hauswirtschaft und Pädagogik im Team

Kita-Leitung, pädagogische Fachkräfte, Küchenleitung und hauswirtschaftliche Fachkräfte haben eine gemeinsame Verantwortung dafür, dass in ihrer Einrichtung täglich ein gesundheitsförderliches und im Sinne des Klimaschutzes nachhaltiges Essen auf der Grundlage der Qualitätsstandards von KiTa Bremen angeboten wird.

Um die komplexen Aufgaben zu bewältigen, die an eine qualitätsgesicherte Ernährungsversorgung gestellt werden, sind die gegenseitige Anerkennung, die kollegiale Beratung, das gemeinsame Lernen, das Einbinden aller Mitarbeitenden in ein Team und die Vernetzung untereinander wichtige Voraussetzungen.

Teamarbeit ermöglicht, alle an der Gestaltung der Ernährungssituation in der Kita aktiv und verantwortlich teilnehmen zu lassen und erfolgreich zu arbeiten. Gleichzeitig setzt Arbeiten in einem Team die Teamfähigkeit aller seiner Mitglieder voraus.

Regelmäßige Besprechungstermine (z.B. monatlich) sind ein wichtiges Instrument der Kommunikation und Kooperation und dienen der Qualitätssicherung. Hier werden aktuelle und organisatorische Probleme der Ernährungsversorgung besprochen, Rückmeldungen, Wünsche und Anfragen der Kinder, Eltern, pädagogischen und hauswirtschaftlichen Mitarbeiter:innen entgegengenommen und Planungen gemeinsam vorbereitet. Die Themen sind vor dem Termin abzustimmen. Ebenso sollte ein kurzes Ergebnisprotokoll angefertigt werden.

Ständig Teilnehmende an diesen Sitzungen sind die Küchenleitung, die Kita-Leitung und eine delegierte Person aus der Gruppe der pädagogischen Fachkräfte. Der Kreis kann bei Bedarf um Elternvertretungen oder externe Fachberater:innen erweitert werden.

Regelmäßig sollte besprochen werden

Rückblick auf das Essensangebot der letzten Wochen

- Was war gut, was war weniger gut?
- Haben die Kinder eine Speise besonders gerne gegessen bzw. abgelehnt?
- Gab es Rückmeldungen oder Wünsche zum Speiseplan oder zum Essen?
- Gibt es Rückmeldungen der Küchenleitung an die pädagogischen Kolleg:innen?
- Bei Bedarf: Gibt es Anmerkungen zum Thema »Wunschesessen der Kinder»?
- Bei Bedarf: Essen die Kinder z.B. in einer Gruppe besonders »gut« oder »schlecht«, so sollte dies angesprochen und gemeinsam nach den Gründen und ggf. nach Lösungsstrategien gesucht werden.

Organisatorisches – Einhalten von Absprachen

- Wie funktioniert zurzeit die Zusammenarbeit zwischen hauswirtschaftlichen und pädagogischen Kolleg:innen? Zum Beispiel ist die tägliche Meldung der erforderlichen Essensportionen bzw. Tische aus den Gruppen rechtzeitig in der Küche? Wenn nicht, woran liegt es? Wie können wir die Situation verbessern?
- Bei Bedarf: Bei Kindern mit besonderen Ernährungsanforderungen, z.B. Allergien, Unverträglichkeiten, religiösen und/oder kulturellen Essgeboten: Wie läuft es im Kita-Alltag? Gibt es aktuell Gesprächsbedarf?

- Ist in absehbarer Zeit ein Fest, ein Ausflug, eine Übernachtung oder eine andere Aktion geplant, bei der die Küche einbezogen werden soll?

- Wer übernimmt die Eingangskontrolle der Speisen, die von Eltern mitgebracht werden und die im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung verzehrt werden sollen? Ist diese Person in Hygienefragen, die die Verpflegung betreffen, ausreichend kompetent oder muss noch eine Schulung erfolgen?

Austausch über weitere relevante Informationen

- Wie ist der aktuelle Stand des Lebensmittelbudgets?
- Liegen die bisherigen Ausgaben im vorgegebenen Rahmen?
- Welche Neuigkeiten gibt es vom letzten Küchenleitungstreffen, über die die pädagogischen Kolleg:innen informiert werden sollten?
- Welche Neuigkeiten gibt es von der letzten Leitungssitzung, über die die hauswirtschaftlichen Kolleg:innen informiert werden sollten?

Zusätzlich ist es sinnvoll, dass die Küchenleitung themenbezogen an Dienstbesprechungen der Kita teilnimmt.

4.2 Anforderungsprofil für die Leitung von Kita-Küchen

Voraussetzung für eine Beschäftigung als Küchenleitung bei KiTa Bremen ist der Abschluss einer Ausbildung gemäß dem Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) der hauswirtschaftlichen Berufe ab Niveau 4, z. B.

- Hauswirtschafter:in,
- Fachhauswirtschafter:in,
- Meister:in der Hauswirtschaft,
- Hauswirtschaftliche Betriebsleitung,
- Koch/Köchin

oder eine vergleichbare Ausbildung. (1, 2)

Küchenleiter:innen bei KiTa Bremen besitzen Kenntnisse über folgende Themenfelder und setzen diese in ihrem Berufsalltag um:

- Grundlagen einer gesundheitsförderlichen und im Sinne des Klimaschutzes nachhaltigen Kinder- (und Erwachsenen-)Ernährung
- Beeinflussende Faktoren für das Essverhalten von Kindern
- Relevante rechtliche Vorschriften für die Speisenproduktion in der Gemeinschaftsverpflegung inklusive der gesetzlichen Hygieneanforderungen und Dokumentationspflichten

- Organisation der Lebensmittelbestellung, Qualitätskontrolle des Lebensmitteleingangs, Lebensmittellagerung
- Zubereitung kindgerechter und altersentsprechender Mahlzeiten (z. B. Frühstück, Mittagessen, Nachmittagssnack)
- Wirtschaftliches Arbeiten im Rahmen eines vorgegebenen Budgets
- Erstellen ausgewogener und altersgerechter Speisepläne für Kinder im Alter von 0 bis 12 Jahren unter Berücksichtigung der gesetzlichen Kennzeichnungsvorschriften
- Wenn möglich, Berücksichtigung von kulturellen und religiösen Essgeboten und von medizinisch begründeten besonderen Ernährungsanforderungen (z. B. Allergien)
- Reinigung und Pflege der Küchen- und Lagerräume und des dazugehörenden Inventars



Küchenleiter:innen bei KiTa Bremen

- Sie zeigen Verständnis und Engagement für die pädagogischen Aufgaben der Kita.
- Sie sind offen und wertschätzend im Umgang mit Kindern, Eltern sowie pädagogischen und hauswirtschaftlichen Kolleg:innen und arbeiten freundlich und hilfsbereit mit ihnen zusammen.
- Sie suchen den Dialog mit den Kindern, um deren Wünsche und Bedürfnisse zu erfahren.
- Sie streben eine gelegentliche Teilnahme am gemeinsamen Mittagessen in der Gruppe bzw. im Essensraum der Kita an, um sich selbst einen Eindruck von der Essenssituation zu verschaffen.
- Küchenleiter:innen sind bereit, die eigene Arbeit auf Veranstaltungen, Elternabenden und im Kita-Alltag zu präsentieren.
- Sie leiten Mitarbeiter:innen sowie ggf. Praktikant:innen und Auszubildende an.
- Sie besitzen die Bereitschaft zu regelmäßiger beruflicher Fort- und Weiterbildung.
- Sie nehmen regelmäßig an den regionalen Arbeitstreffen (Küchenleitungsitzungen) teil.



4.3 Anforderungsprofil für Küchenarbeiter:innen

Für eine Beschäftigung als Küchenarbeiter:in bei KiTa Bremen wird keine Ausbildung vorausgesetzt. Praktische Vorerfahrungen hinsichtlich der Tätigkeiten in einer Küche in der Gemeinschaftsverpflegung sind von Vorteil.

Küchenarbeiter:innen werden je nach Kenntnisstand am Arbeitsplatz von der Küchenleitung in ihre Tätigkeiten eingesetzt. Hierzu gehören eine Hygiene- und Infektionsschutzunterweisung sowie eine Einführung in die Qualitätsstandards der Ernährung von KiTa Bremen. Eine Erstbelehrung gemäß §§42/43 IfSG ist bei Arbeitsbeginn vorzulegen.

Küchenarbeiter:innen unterstützen die hauswirtschaftliche Leitungskraft bei der Herstellung und Ausgabe der täglichen Speisen. Sie erledigen selbstständig alle im Küchenbereich anfallenden Aufräum-, Spül- und Reinigungsarbeiten.

Darüber hinaus vertreten sie wenn möglich die Küchenleitung bei deren Abwesenheit. Auf die Vertretungssituation werden die Küchenarbeiter:innen durch die Küchenleitung systematisch vorbereitet.

Für die Anfangstage der Vertretung ist in jeder Einrichtung von KiTa Bremen ein Notfallordner mit den wichtigsten Informationen vorhanden. (Siehe Kapitel 3.5.2.)

Küchenarbeiter:innen, deren Arbeitszeit nur sehr wenige Stunden am Tag umfasst, können die hier beschriebenen Aufgaben, vor allem die Vertretung der Küchenleitung, ggf. nur bedingt übernehmen.

Küchenarbeiter:innen bei KiTa Bremen

- Sie zeigen Verständnis und Engagement für die pädagogischen Aufgaben in der Kita.
- Sie besitzen Kenntnisse über die Reinigung und Pflege der Küchen- und Lagerräume und des dazugehörenden Inventars.
- Sie kennen die Grundsätze einer ausgewogenen Kinder- (und Erwachsenen-) Ernährung und die relevanten Hygienevorschriften und setzen diese in der täglichen Arbeit in einer Kita-Küche um.
- Sie verfügen über praktische Fertigkeiten in der Speisenzubereitung und Speisenausgabe.
- Sie unterstützen die Kita auf Festen und bei allen Aktivitäten.
- Sie sind freundlich und aufmerksam im Umgang mit Kindern und deren Eltern.
- Sie arbeiten kollegial mit hauswirtschaftlichen und pädagogischen Kräften zusammen.
- Sie sind bereit, sich in fachspezifischen Fragen fortzubilden.





4.4 Einrichtung eines inklusiven Bildungs- und Lernortes für Essen und Trinken

Ein inklusiver Bildungs- und Lernort für Essen und Trinken ermöglicht allen Kindern barrierefreien Zugang und das Erleben sozialer Teilhabe. Jedes Kind wird befähigt, selbstbestimmt und gleichberechtigt am gemeinsamen Essen teilzunehmen. Deshalb orientiert sich das Konzept für den Essensraum an den individuellen Bedürfnissen der Kinder.³⁶ Unabhängig von ihren Fähigkeiten werden Kinder aktiv in die Gestaltung der Esskultur einbezogen. (3) Dazu gehört auch, dass Hilfsmittel zu Verfügung gestellt werden, die ein möglichst eigenständiges Essen ermöglichen.

Unterschiedliche Kommunikationsformen, Metacom und Gebärden sowie bebilderte oder fühlbare Speisepläne ermöglichen allen Kindern, sich zu orientieren und ihre Wünsche auszudrücken. Dabei werden auch

unterschiedliche kulturelle Hintergründe der Kinder und ihrer Familien berücksichtigt. Durch gemeinsame, wertschätzende Rituale werden Mahlzeiten zu einem lebendigen Teil eines vielfältigen, inklusiven Miteinanders.



ABBILDUNG 9: Speiseplan des Kinder- und Familienzentrums Haus Windeck: Nach Wochentagen farblich gegliedert, mit Metacom-Symbolen versehen und durch bespielbare Buttons hörbar gemacht – für eine klare, inklusive und barrierefreie Orientierung.

³⁶ Der Begriff »Essensraum« steht auch für »Speisezimmer«, »Kinderrestaurant«, »Kinder-Mensa«, »Esszimmer« etc. Wie dieser Raum letztlich heißen soll, wird individuell in den Kitas entschieden.



Einrichtung eines inklusiven Bildungs- und Lernortes für Essen und Trinken

Die Einrichtung eines inklusiven Essensraumes ist immer eingebettet in die pädagogische Gesamtkonzeption der Kita. Gute Gründe dafür gibt es viele: (3)

- Der Essensraum eignet sich dazu, das Essen zu einem »Ereignis« im Tagesablauf werden zu lassen und deutlich von anderen Aktivitäten abzugrenzen. Die Essenssituation bekommt dadurch eine höhere Wertigkeit.
- Das Gemeinschaftsgefühl der Kinder kann gestärkt werden, da sich Freundschafts- und Gruppenbeziehungen entwickeln können, die von den Kindern selbst gewählt sind.
- Die Gruppenräume können von Tischen befreit werden. Das schafft mehr Freiräume für die verschiedenen Bildungsorte.
- Der Essensraum kann konzeptionell für weitere Angebote und Aktivitäten rund um das Thema Ernährung und Nahrungszubereitung genutzt werden, z.B.:
 - Kinder können unter Anleitung Brot und Aufstriche etc. für das Frühstück oder den Nachmittagssnack zubereiten.
 - Kinder können den Raum für die gemeinsamen Mahlzeiten vorbereiten (Tischdecken, Dekorieren etc.).

Empfehlungen und Fragestellungen für die Auswahl und Gestaltung des Essensraumes

Es ist sinnvoll, die Kinder bei der Gestaltung des Essensraumes zu beteiligen und ihre Meinungen und Ideen zu berücksichtigen. Die Perspektive der Kinder ist entscheidend, schließlich sollen sie sich hier wohlfühlen.

Grundüberlegungen (3)

- Wie kann eine entspannte Esskultur unterstützt werden?
- Was verstehen wir unter einem »schön gedeckten Tisch«?
- Was fördert die Autonomie der Kinder?
- Welche Regeln sollen während des Essens gelten?

Welche Mahlzeiten sollen im Essensraum angeboten werden?

Infrage kommen je nach individuellen Gegebenheiten alle Mahlzeiten, die in der Kita eingenommen werden (Frühstück, Mittagessen und Zwischenmahlzeiten).

Welche Anforderungen soll der Essensraum erfüllen? (3, 4)

- Großer heller Raum
- Gute Anbindung an die Küche
- Gute Lärmdämmung
- Ausreichend Tageslicht sowie angenehme künstliche Beleuchtung
- Gemütliche Atmosphäre, z.B. durch eine ansprechende Farbgestaltung der Wände (helle Wandfarben), die Anordnung der Möbel etc.

- Vorteilhaft ist die Anbindung an eine Kinderküche sowie an einen Waschraum, in dem die Kinder Gesicht und Hände säubern können.

Ein »Kantinencharakter« ist zu vermeiden.

Wie sollte der Essensraum in der Kita gestaltet sein?

Die Raumgestaltung soll eine entspannte Esskultur fördern. Dazu können folgende Maßnahmen beitragen:

- Kleine Tischgruppen in einem Raum-im-Raum-Konzept durch Raumteiler und Podeste bieten den Kindern unterschiedliche Sitzmöglichkeiten.
- Themenbezogene Bilder und Regale oder Vitrinen mit verschiedenen Alltagsgegenständen (z.B. selbst gemalte Bilder der Kinder, Kochbücher, Küchenutensilien und Geschirr aus verschiedenen Zeiten und Kulturen) schaffen Gesprächsanlässe.
- Ansprechende Tischdekoration (z.B. von Kindern gesammelte Steine oder Blätter oder für einen besonderen Anlass gefaltete Servietten) gibt der Essenssituation besondere Bedeutung.
- Ein sichtbar aufgehängter Speiseplan mit Bildern oder ein fühlbarer Speiseplan mit den Zutaten der Mittagsmahlzeit informiert die Kinder (Voraussetzung für Partizipation). (3)

Regelung der Essenszeiten

Alle Kinder sollen in Ruhe und mit ausreichend Zeit essen können. Möglich sind sowohl feste als auch flexible Essenszeiten. (Siehe auch Kapitel 2.8.1.)

Feste Essenszeiten haben den Vorteil, dass die Speisen zeitnah für die entsprechende Kinderzahl frisch hergestellt werden können. Für das Mittagessen sind Gruppen in gleichbleibender Zusammensetzung möglich, in denen die Kinder nacheinander gemeinsam essen.

Alternativ können die Kinder bei flexiblen Essenszeiten innerhalb eines vorgegebenen Zeitfensters selbst entscheiden, ob, wann und mit wem sie essen. Da die Anzahl der Plätze im Essensraum begrenzt ist, ist es notwendig, dass die Kinder sich abwechseln. Die Kinder bekommen Entscheidungsspielraum, wann sie essen, und sind nicht gezwungen, abrupt ihr Spiel zu unterbrechen. Die pädagogischen Fachkräfte begleiten diesen Lernprozess. Kinder, die noch nicht gegessen haben, werden rechtzeitig vor dem Ende des Zeitfensters an das Mittagessen erinnert. Hilfreich ist ein Infosystem, z.B. mit Magneten, um eine Übersicht zu bekommen, ob sich alle Kinder im Essensraum eingefunden haben. Während der Eingewöhnung ist die Begleitung durch die pädagogischen Fachkräfte besonders intensiv, damit die Kinder beim Spielen das Essen nicht vergessen. Erfahrungsgemäß gelingt es nach einer Weile allen Kindern, selbstständig zu ihrer Mahlzeit zu kommen.

Bei flexiblen Essenszeiten orientieren die Kinder sich mehr an ihrem eigenen Hunger- und Sättigungsgefühl. Dies beeinflusst auch die Dauer der Mahlzeit. Wenn ein Kind satt ist, kann es wieder aufstehen.

Das entspannt nicht nur die Atmosphäre während der Mahlzeiten, sondern kann auch Essstörungen vorbeugen. (5)

Essensausgabe am Tisch oder am Büfett

Bei der Essensausgabe am Tisch werden die fertigen Speisen in der Küche in kleine Schüsseln gefüllt, mit einem Transportwagen in den Essensraum gefahren und dort auf die Tische verteilt.

Zum Anrichten der Speisen auf einem Büfett sind unterschiedliche Warmhaltesysteme geeignet: Warmhalten im Wasserbad (Bain-Marie), beheizbare Warmhalteplatte oder isolierte Wärmebehälter ohne Stromzufuhr. Je nach Speisenangebot kann es sinnvoll sein, bestimmte Komponenten in Schüsseln oder auf Platten am Tisch anzubieten und andere am Büfett.

Das Büfett ist so ausgerichtet, dass die Kinder die angebotenen Speisen ohne Mühe betrachten können. Sie können ihren Teller davor abstellen und sich mit dem Auffüllbesteck über ihren Teller hinweg von den Speisen selbst bedienen. Komponenten, die aufgrund der DGE-Vorgaben mengenmäßig nur begrenzt vorhanden sind, z.B. Fleisch oder Fisch, werden wenn nötig von den pädagogischen Fachkräften oder Küchenkräften an die Kinder verteilt. (5) (Siehe Kapitel 1.4 und 2.8.2.2.)

Die Kinder können ungehindert mit ihrem gefüllten Teller zu ihrem Platz gelangen.



Zentrale Geschirrlagerung

Das tägliche Ess- und Trinkgeschirr sollte nach Möglichkeit im Essensraum gelagert werden. Das vereinfacht den Rücklauf des Geschirrs und das Decken der Tische.

Warmhaltezeiten

Die Zeit von der Fertigstellung der Speisen in der Kita-Küche bis zur Ausgabe soll so kurz wie möglich sein. Dieses gelingt, wenn zwischen den einzelnen Essenszeiten die Menükomponenten, bei denen das möglich ist, frisch zubereitet werden. (Siehe Kapitel 2.8.2.4.)

Aufgabenteilung zwischen Küche und Pädagogik

Eine konstruktive und partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen hauswirtschaftlichen und pädagogischen Mitarbeiter:innen ist Voraussetzung für den reibungslosen Ablauf bei den Mahlzeiten. Die Aufgaben und Zuständigkeiten werden im Vorfeld besprochen.

Folgende Aufgaben fallen in den Bereich der hauswirtschaftlichen Mitarbeiter:innen:

- Bereitstellung und Transport der fertigen Speisen in den Essensraum
- Anrichten des Büfetts
- Nachlieferung von Speisen und Getränken
- Organisation des Geschirrrücklaufs und der Speisereste
- Abwasch und Lagerung des Geschirrs

Folgende Aufgaben fallen in den pädagogischen Bereich:

In manchen Einrichtungen gibt es ein festes pädagogisches Team, das die Mahlzeiten begleitet. In anderen Einrichtungen begleiten die Pädagog:innen ihre Gruppen zum Essen. Die pädagogischen Fachkräfte unterstützen die Selbstständigkeit der Kinder bei den Mahlzeiten. (Siehe Kapitel 1.)

Aufgaben sind zum Beispiel:

- Decken und Dekorieren der Tische gemeinsam mit den Kindern
- Begleitung, Beratung und auf Wunsch der Kinder Unterstützung bei der Essenswahl
- Dafür Sorge tragen, dass Kinder mit besonderen Anforderungen an die Ernährung nur das für sie bestimmte Essen verzehren
- Die Einhaltung der gemeinsam im Team und mit den Kindern verabredeten Verhaltensregeln im Essensraum im Blick behalten
- Anleitung der Kinder beim Sortieren des Schmutzgeschirrs auf dem Transportwagen
- Begleitung des selbstständigen Säuberns der Kinder im Waschraum oder mit einem sauberen, warmen Waschlappen vor einem Spiegel im Essensraum.

Die pädagogischen Fachkräfte sorgen außerdem für die Zwischenreinigung und sind zuständig für das neue Eindecken der Tische zwischen den einzelnen Tischzeiten.

4.5 Anforderungen an Küchenräume und Geräte

Küchen für den Bereich der Gemeinschaftsverpflegung müssen so konzipiert, bemessen und gebaut sein, dass sie entsprechend der herzustellenden Portionszahl über ausreichend Grundfläche, Arbeitsflächen, Schränke, Lagermöglichkeiten, Wasser- und Stromanschlüsse und eine ausreichende Be- und Entlüftung verfügen. Alle Räume und Einrichtungen müssen leicht zu reinigen und zu desinfizieren sein. Nur so kann die Verarbeitung von überwiegend frischen Lebensmitteln zu hygienisch einwandfreien Mahlzeiten gewährleistet werden.

Für KiTa Bremen sind die Standards für bauliche Gegebenheiten, technische Grundausstattung und Geräteausstattung bei Küchenneubauten in einem mit Immobilien Bremen abgestimmten und laufend an technische Neuerungen angepassten Küchenstandard festgehalten.³⁷

Ein wichtiger hygienischer Aspekt ist die Trennung der Küche in einen Bereich für die Zubereitung (reiner Bereich) und einen

Bereich für die Vorbereitung (unreiner Bereich). Der Bereich der Spülküche befindet sich, wenn möglich, von der Zubereitungsküche getrennt in einem zusätzlichen Raum. Sowohl in der Vorbereitungs- und Kochküche als auch in der Spülküche müssen Handwaschbecken mit berührungsloser Armatur inklusive Desinfektionsmöglichkeit vorhanden sein. (6)



Anforderungen an Küchenräume und Geräte

Der Flächenbedarf des Küchenbereiches (ohne Lagerräume) ergibt sich im Wesentlichen aus der für die Geräte und Küchenmöbel erforderlichen Stellfläche unter Berücksichtigung der Verkehrs- und Bewegungsflächen. Hinzu kommen Grundflächen bzw. getrennte Räumlichkeiten für

- den Büroarbeitsplatz (Küchenbüro) mit Telefon und PC mit Internetzugang;
- die Lebensmittellagerung (mit separatem Lieferanteneingang) (Trockenlagerung, Kühl- und Tiefkühlmöglichkeiten);
- die Lagerung selten genutzter Gastronombehälter (GN), Geschirr und Leergut;
- Stellflächen für Müllbehälter und Servierwagen;
- einen Hauswirtschaftsraum/Putzmittelraum für die Aufstellung von Waschmaschine und Trockner und die Aufbewahrung von Küchenreinigungstensilien und -mitteln (grundrissabhängig);
- einen Personalkleideraum mit getrennten Schränken für Privat- und Arbeitskleidung, Waschgelegenheit und wenn möglich mit Dusche;
- eine separate Toilette ausschließlich für die Küchenmitarbeiter:innen.

³⁷ Umfassende Informationen finden Sie im Ordner »KuFZ Informationen« auf dem Laufwerk von KiTa Bremen. Ziehen Sie bei einer Küchenplanung bzw. erforderlichen Neuanschaffungen bitte grundsätzlich das Referat Hauswirtschaft und Hygiene sowie die Kolleg:innen der Abteilungen Liegenschaftsbetreuung bzw. Bau hinzu.

Gerätetechnische Ausstattung

- In den Küchen von KiTa Bremen wird nach dem Prinzip der Mischküche gekocht.³⁸ Das erfordert eine gerätetechnische Ausstattung für alle gängigen Garverfahren. Die Ausstattung einer Küche ergibt sich im Wesentlichen aus der Anzahl der zuzubereitenden Portionen am Tag. Benötigt werden:
- 1 gewerbliche Spülstraße
 - 1 Doppelspüle mit Pendelbrause für das Reinigen von großen Teilen
 - 1 Fettabscheider gemäß Wasserhaus-haltsgesetz und DIN 1986-100, DIN EN 1825 und DIN 4040-100
 - Je nach Einrichtungsgröße 1 gewerbliche Allzweck-Küchenmaschine oder entsprechende Einzelgeräte (z.B. Gemüseschneider, Teigknetmaschine) und 1 Gastro-Pürierstab
 - 1 Universalküchenwaage mit einem Wiegebereich bis 30 Kilogramm
 - Eine ausreichende Anzahl an Einstich- und/oder Infrarot-Thermometern für die Warenannahme und Feststellung von Speisenausgabetermine
 - 1 großer Servierwagen pro Kindergruppe, 3 Etagen (nach Bedarf)
 - Ausreichende Anzahl an Arbeitstischen (Edelstahl), zum Teil unterfahrbar, ergänzend ggf. fahrbare Arbeitstische für mehr Arbeitsfläche
 - 1 Regalwagen
 - Edelstahlschränke mit Schiebetüren und Schubladen (grundrissabhängig)
 - Dunstabzugshauben für den Koch- und Spülbereich bzw. eine Lüftungsanlage
 - 1–2 Tiefkühlschränke ca. 600 l, größere Neubauten erhalten alternativ 1 Kühlzelle
 - 1–2 Tiefkühlschränke ca. 600 l, größere Neubauten erhalten alternativ 1 Tiefkühlzelle

³⁸ Beim Verpflegungssystem der Frisch- und Mischküche werden die Speisen in der eigenen GV-Küche in der Einrichtung zubereitet und serviert (Cook & Serve). Werden alle Komponenten in der Küche frisch zubereitet, zum Beispiel auch Nudeln, wird dies als Frischküche bezeichnet. In der Mischküche werden frische Lebensmittel, z.B. Kartoffeln, mit Tiefkühl-Gemüse oder frische Tomatensoße mit fertig gekauften Nudeln kombiniert. (7)

Gerätetechnische Ausstattung unter Berücksichtigung der Essenzahlen

bis ca. 100 Essen	
Kochküche	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Kombidämpfer (10 × 1/1 GN), mit Selbstreinigungsfunktion • Arbeitsfläche mit Schublade und Schiebetür mit 4 Steckdosen, entsprechende Anzahl von Induktionskochplatten (mindestens 2) • iVario pro 2-S, 2 × 25 l oder iVario pro L, 100 Liter ggf. mit Ausziehböden und Untergestell, Transportwagen (grundrissabhängig) • 1 × Edelstahl-Tageskülschrank, ca. 600 Liter
Spülküche	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Edelstahl-Hauben-Spülmaschine mit Zulaufschrank inkl. Spülbecken 1200 mm oder Doppelbecken und Edelstahl-Ablauftisch ca. 1700 mm (grundrissabhängig)
Kühl-/Tiefkühlraum	<ul style="list-style-type: none"> • Kühlzelle, ca. 2,10 × 3,50/4,00 m (H × B), und Tiefkühlzelle (grundrissabhängig)
bis ca. 150 Essen	
Kochküche	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Kombidämpfer (10 × 1/1GN), mit Selbstreinigungsfunktion • zusätzlich: 1 Kombidämpfer (6 × 1/1 GN) • Arbeitsfläche mit Schublade und Schiebetür mit 4 Steckdosen, entsprechende Anzahl von Induktionskochplatten (mindestens 2) • iVario pro L, 100 Liter ggf. mit Ausziehböden und Untergestell, Transportwagen • 1 × Edelstahl-Tageskülschrank, ca. 600 Liter
Spülküche	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Edelstahl-Hauben-Spülmaschine mit Zulaufschrank inkl. Spülbecken 1200 mm oder Doppelbecken und Edelstahl-Ablauftisch ca. 1700 mm (grundrissabhängig)
Kühl-/Tiefkühlraum	<ul style="list-style-type: none"> • Kühlzelle, ca. 2,10 × 3,50/4,00 m (H × B), und Tiefkühlzelle (grundrissabhängig)
150 bis max. 350 Essen (z.B. inkl. Schulverpflegung)	
Kochküche	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kombidämpfer (10 × 1/1 GN), mit Selbstreinigungsfunktion • Arbeitsfläche mit Schublade und Schiebetür mit 4 Steckdosen, entsprechende Anzahl von Induktionskochplatten (mindestens 4) • iVario pro L, 100 Liter ggf. mit Ausziehböden und Untergestell, Transportwagen • 1 × Edelstahl-Tageskülschrank, ca. 600 Liter
Vorbereitungsküche	<ul style="list-style-type: none"> • zusätzlicher Külschrank, ca. 600 Liter
Spülküche	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Edelstahl-Hauben-Spülmaschine mit Zulaufschrank inkl. Spülbecken 1200 mm oder Doppelbecken und Edelstahl-Ablauftisch ca. 1700 mm (grundrissabhängig)
Kühl-/Tiefkühlraum	<ul style="list-style-type: none"> • Kühlzelle, mindestens ca. 2,10 × 3,50/4,00 m (H × B), und Tiefkühlzelle (grundrissabhängig)

TABELLE 5: Gerätetechnik für Kita-Küchen in Neubauten bei KiTa Bremen
Quelle: Küchenstandards IB/KiTa Bremen, Stand 08.02.2024 (8)

Hinweis

Kinder- und Familienzentren im Bestand können die beschriebenen Standards nicht immer einhalten, da die technischen und räumlichen Voraussetzungen in den älteren Einrichtungen oftmals nicht gegeben sind. KiTa Bremen arbeitet an technischen und baulichen Lösungen, um die unterschiedlichen Standorte im Laufe der Zeit auf einen aktuellen Stand zu bringen.

4.6 Rechtliche Vorschriften für die Speisenproduktion und Speisenausgabe

Verpflegungseinrichtungen wie Kitas haben eine Vielzahl rechtlicher Vorgaben zu beachten. Von zentraler Bedeutung ist dabei das Lebensmittel- und Hygienerecht. Dieses dient dem Zweck, die Gesundheit von Verbraucher:innen zu schützen, sie vor Irreführung zu bewahren und die Öffentlichkeit sachgerecht zu informieren. (9)

Um diese Ziele zu gewährleisten, gelten unter anderem folgende Grundprinzipien in der gesamten Europäischen Union.

1. Prinzip der Lebensmittelkette

Alle Maßnahmen zur Sicherung der Lebensmittelqualität müssen konsequent entlang der gesamten Lebensmittelkette durchgeführt werden. Fehler auf einer einzigen Stufe können sich auf die gesamte Kette auswirken.

2. Prinzip der Unternehmer:innen-verantwortung

Jedes Lebensmittelunternehmen, also auch jede Kita mit Verpflegungsangebot, ist verantwortlich für die ausgegebenen Lebensmittel, Produkte und Speisen und unterliegt damit der Sorgfaltspflicht.³⁹

3. Prinzip der Rückverfolgbarkeit

Dies gilt für alle Unternehmen in der Lebensmittelbranche. Diese sind verpflichtet, ein System zur Rückverfolgbarkeit der eingesetzten Waren zu entwickeln und umzusetzen. Ziel ist es, Lebensmittelunternehmen und zuständigen Behörden in Krisensituationen ein Handeln zu ermöglichen, z.B. nicht sichere Lebensmittel vom Markt zu nehmen.

4. Unabhängige wissenschaftliche Risikobewertung

Diese wird vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) durchgeführt.

5. Das Vorsorgeprinzip

Werden bisher unbekannte Risiken entdeckt, so können die Behörden vorsorglich Maßnahmen einleiten, um die Risiken so gering wie möglich zu halten. (10)

³⁹ Das Lebensmittelunternehmen haftet für fehlerhafte Produkte. Die Beweispflicht liegt immer beim Hersteller der Speisen, beispielsweise mit dem Nachweis der Eigenkontrollmaßnahmen oder Rückstellproben.





Umgesetzt werden diese Grundprinzipien durch Verordnungen des Europäischen und des Nationalen Lebensmittelrechts. (11, 12)

Europäisches Lebensmittelhygienerecht

Innerhalb der Europäischen Union gelten im Bereich Lebensmittelhygiene unter anderem die folgenden Verordnungen:

- **Verordnung (EG) Nr. 178/2002:** EU-Basisverordnung zum Lebensmittelrecht. Hier sind die allgemeinen Grundsätze und Anforderungen des Europäischen Lebensmittelrechts verankert.
- **Verordnungen (EG) Nr. 852/2004 über Lebensmittelhygiene und 853/2004 mit spezifischen Hygienevorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs des Europäischen Parlamentes und des Rates über Lebensmittelhygiene:** Diese Verordnungen enthalten alle Regeln zur Mitarbeiter:innen-, Lebensmittel- und Küchenhygiene. Sie besagen, dass alle Betriebe, also auch Kitas, die Lebensmittel herstellen, verarbeiten oder in Verkehr bringen, verpflichtet sind, im Prozessablauf für die Lebensmittelsicherheit zu sorgen, dieses konsequent zu überwachen und zu dokumentieren. Zudem ist dafür zu sorgen, dass die vorgeschriebenen Schulungen für die Beschäftigten regelmäßig durchgeführt werden und dass dies ebenfalls dokumentiert wird.⁴⁰

- **Verordnung (EU) 1169/2011 (Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV):**

Seit dem 13.12.2014 gelten EU-weit neue Regeln zu Kennzeichnung, Aufmachung, Bezeichnung, Werbung und dem Fernabsatz von Lebensmitteln. Diese Verordnung dient mit der Bereitstellung von Informationen über Lebensmittel dem Schutz der Gesundheit und den Interessen der Verbraucher:innen.

Für Kitas bedeutet das konkret, dass für alle Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Nachmittagssnack), die von der Gemeinschaftsverpflegung der Kita bereitgestellt werden, die 14 Hauptallergene zu kennzeichnen sind.⁴¹

Nationales Lebensmittelrecht

Das nationale Lebensmittelrecht dient dem Ziel, die Anforderungen der europäischen Verordnungen zu konkretisieren. Die nationalen Basisvorschriften sind im Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB 2009) verankert.

Weitere Vorschriften zu Hygiene und Infektionsschutz finden sich unter anderem in der Lebensmittelhygieneverordnung (LMHV) und im Infektionsschutzgesetz (IfSG 2001).

⁴⁰ Zu den Pflichtschulungen gehören Erstbelehrung und Folgebelehrung gemäß §§ 42/43 IfSG sowie die Hygieneschulung gemäß LMHV. (11)

⁴¹ Eine Übersicht über die Hauptallergene befindet sich im Anhang. Weitere Informationen dazu befinden sich im Hygiene-Handbuch »Gute Hygienepraxis in Kita-Küchen« (2025). (6) Das Handbuch in der jeweils aktuellen Version ist auch im Ordner »KuFZ Informationen« auf dem Laufwerk von KiTa Bremen oder über das Referat Hauswirtschaft erhältlich.

Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZZuIV, 2012)

Diese Verordnung verpflichtet zur Kennzeichnung von Zusatzstoffen auf dem Speiseplan.

Auf den Speiseplänen in den Einrichtungen von KiTa Bremen wird die Kennzeichnung in Fußnoten vorgenommen. Diese werden in einem Aushang neben dem Speiseplan erläutert.⁴² (6)

Infektionsschutzgesetz (IfSG) §§ 42/43 (2000)

Für Lebensmittelunternehmen ist der 8. Abschnitt des IfSG von Bedeutung, in dem »Gesundheitliche Anforderungen an das Personal im Umgang mit Lebensmitteln« geregelt sind. Das Gesetz schreibt Tätigkeits- und Beschäftigungsverbote sowie Mitteilungs- und Schulungspflichten für Personen vor, die in Lebensmittelunternehmen – dazu gehören auch Kitas mit einem Verpflegungsangebot – mit Lebensmitteln umgehen.

Küchenleitungen und Pool-Kräfte (Vertretungs-Pool Hauswirtschaft) von KiTa Bremen nehmen einmal jährlich an einer Hygieneschulung und mindestens alle 2 Jahre an der Folgebelehrung gemäß §§ 42/43 IfSG teil. Als Multiplikator:innen sind sie verantwortlich für die Schulung ihrer hauswirtschaftlichen Kolleg:innen und anderer Personen, die in der Kita-Küche tätig werden wollen.

KiTa Bremen hat mit dem Konzept »Gute Hygienepraxis in Kita-Küchen« bereits 2006 ein betriebseigenes Kontrollsysteem nach den HACCP-Grundsätzen eingeführt.⁴³ (6) Dieses wird kontinuierlich aktualisiert.

Literatur zu Kapitel 4: Strukturqualität

1. Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) (Hrsg.) (2020). Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin. In Ausbildung gestalten. Umsetzungshilfe für die Ausbildungspraxis. <https://www.bibb.de/dienst/publikationen/de/16944> [Zugriff am 24.06.2025].
2. Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) (o. J.). Der Deutsche Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (DQR). https://www.dqr.de/dqr/de/home/home_node.html [Zugriff am 08.04.2025].
3. Hollmann, E. & Seidler, E. (2011). Sehen und Staunen. RaumBildung zur Spiegelung des Gelingens in der Kindertagesstätte. In KiTa Bremen (Hrsg.). https://www.kita.bremen.de/sixcms/media.php/13/Sehen_und_Staunen_Inhalt.pdf [Zugriff am 08.04.2025].
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2025). Essatmosphäre. <https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/rahmenbedingungen/essatmosphaere> [Zugriff am 08.04.2025].
5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023). DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck. https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf [Zugriff am 08.04.2025].
6. Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern (2023). Kita-Mahlzeiten wertschätzend gestalten. <https://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/fachinformationen/organisation/202552/index.php> [Zugriff am 08.04.2025].
7. Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (2024). Gute Hygiene-Praxis in Kita-Küchen. <https://www.bips-institut.de/veroeffentlichungen/broschueren-und-prospekte.html> [Zugriff am 09.04.2025].
8. Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern (2023). Verpflegungssystem: Küchen- und Speisenproduktionssysteme. <https://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/fachinformationen/organisation/013284/index.php> [Zugriff am 08.04.2025].
9. Immobilien Bremen (02/2024). Küchenstandards Immobilien Bremen/KiTa Bremen
10. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2022). Lebensmittelkontrolle in Deutschland. <https://www.bmel.de/DE/themen/verbraucherschutz/lebensmittelsicherheit/kontrolle-und-risikomanagement/lebensmittelkontrolle-in-deutschland.html> [Zugriff am 08.04.2025].
11. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2021). Lebensmittelsicherheit verstehen. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Lebensmittelsicherheit-verstehen.pdf?__blob=publicationFile&v=8 [Zugriff am 08.04.2025].
12. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2025). Fit Kid – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas. Rund um die Gesetze. <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/fuer-die-gemeinschaftsverpflegung/rund-um-die-gesetze/> [Zugriff am 08.04.2025].

⁴² Eine Übersicht der zu kennzeichnenden Zusatzstoffe befindet sich im Anhang. Detaillierte Informationen zur Kennzeichnung von Zusatzstoffen sind im Hygiene-Handbuch »Gute Hygienepraxis in Kita-Küchen« (2025) nachzulesen (6). Das Handbuch in der jeweils aktuellen Version ist auch im Ordner »KuFZ Informationen« auf dem Laufwerk von KiTa Bremen oder über das Referat Hauswirtschaft erhältlich.

⁴³ HACCP steht für: Hazard Analysis and Critical Control Points (Gefahrenanalyse und kritische Kontrollpunkte). Ein HACCP-Konzept beschreibt systematisch und jeweils auf die Besonderheiten des Betriebes abgestimmt alle kritischen Hygienepunkte, die beim Umgang mit Lebensmitteln auftreten können, welche wirksamen Sicherungsmaßnahmen vorgesehen sind und wie diese kontrolliert werden. Die Kontrolle muss dokumentiert werden.







Anhang

Übersicht über kennzeichnungspflichtige Lebensmittelzusatzstoffe gemäß Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung (LMZDV, 2021)

Übersicht über kennzeichnungspflichtige Allergene gemäß Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV, 2017)

Übersicht über kennzeichnungspflichtige Lebensmittelzusatzstoffe gemäß Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung (LMZDV, Stand Juni 2021)

Kennzeichnung von Zusatzstoffen

Die Kennzeichnung der Zusatzstoffe bestimmter Klassen auf dem Speiseplan kann mithilfe einer Legende erfolgen. Welche Zusatzstoffklasse sich hinter welchem Buchstaben verbirgt, muss gut lesbar auf einer Liste neben dem Speiseplan aufgehängt werden (siehe folgende Tabelle).

Buchstabe	Zusatzstoffe
A	mit Antioxidationsmittel
F	mit Farbstoff
F ₁	kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen
G	mit Geschmacksverstärker
K	mit Konservierungsstoff
K ₁	mit Nitritpökelsalz, mit Nitrat, mit Nitritpökelsalz und Nitrat
O	geschwärzt
P	mit Phosphat
Sü	mit Süßungsmittel(n)
Sü ₁	enthält eine Phenylalanin-Quelle
Ü	gewächst
Z	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken

Beispiel für eine Kennzeichnung

Grüner Bohnensalat mit schwarzen Oliven (O)

Blumenkohl-Putenschinken-Pfanne (A, P)

Kartoffelpüree (A)

Rote Grütze mit Vanillesoße (F, Sü, Sü₁)

Zusatzstoff/ Klassenname E-Nummer	Kennzeichnung	Kür- zel	Beispiele für Lebensmittel
Antioxidationsmittel E 300 – E 321	»mit Antioxidations- mittel«	A	Kartoffelpürepulver, Kartoffelkloßpulver, geschälte Kartoffeln, Brühen, Würzmittel, Schinken
Farbstoffe E 100 – E 180	»mit Farbstoff«	F	Fruchtsaftgetränke, Backwaren mit Füllungen, Dekorationen, z. B. bunte Streusel, Speiseeis
»Azo-Farbstoffe« E 102 Tartrazin E 104 Chinolingelb E 110 Gelborange S E 122 Azorubin E 124 Cochenillerot A E 129 Allurarot AC	Pflichtangabe: »Bezeichnung oder E-Nummer des Farbstoffs: Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.« Beispiel: E 104 Chinolingelb »Chinolingelb kann Aktivität und Aufmer- ksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.«	F ₁	Speiseeis, Brausen, Fruchtgelees, Lachsersatz, Süßwaren, Gewürze, Puddingpulver, Räucherfisch
Geschmacksverstärker E 620 – E 640	»mit Geschmacks- verstärker«	G	Glutamat, Fondor, gekörnte Brühen, Gewürzmischungen, Fertigsuppen, Fertigsoßen
Konservierungsstoffe E 200 – E 219 u. E 230 – E 239 E 249 – E 252 u. E 280 – E 285 E 1105	»mit Konservierungsstoff« oder »konserviert«	K	Mayonnaisen, Feinkostsalate, Sauerkonserven, z. B. rote Bete, Essiggurken, Käse, Schmelzkäse, abgepacktes Schnittbrot
bei ausschließlicher Verwendung von Konservierungsstoff Nitritpökelsalz auch zulässig: E 249 – E 252	»mit Nitritpökelsalz« »mit Nitrat« »mit Nitritpökelsalz und Nitrat«	K ₁	Fleischerzeugnisse
Eisensalze E 579, E 585	»geschwärzt«	O	nur bei schwarzen Oliven
Phosphate E 338 – E 341 u. E 450 – E 452	»mit Phosphat«	P	Wurstaufschliff, Brühwürste, Leberkäse, Kochschinken, Fleischwaren

Hinweis: Diese Kennzeichnung ist nur
bei Verwendung in Fleischerzeugnissen
vorgeschrieben.

Fortsetzung: Übersicht über kennzeichnungspflichtige Lebensmittelzusatzstoffe gemäß Lebensmittelzusatzstoff-Durchführungsverordnung (LMZDV, Stand Juni 2021)

Süßungsmittel	»mit Süßungsmittel(n)«	Sü	Süßspeisen, Süßwaren, Fruchtsaftgetränke, süß-saure Konserven, Fertigsoßen, Senf, Feinkostsalate Anmerkung: Wenn Sorbit (E 420) als Stabilisator oder Feuchthaltemittel verwendet wird, ist eine Kenntlichmachung auf dem Speiseplan nicht erforderlich.
Süßstoffe E 420, E 950 – E 952, E 954 – E 955, E 957, E 959, E 962			
Andere Süßungsmittel (Zuckeralkohole) E 420 Sorbit E 421 Mannit E 953 Isomalt E 965 Maltit E 966 Lactit E 967 Xylit E 968 Erythrit E 964 Polyglycitolssirup	Bei Zuckeralkoholen (mit mehr als 100 Gramm pro Kilogramm oder Liter) zusätzlich: »Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.«	Z	
Süßungsmittel Aspartam E 951 Aspartam, E 962 Aspartam-Acesulfamsalz	Pflichtangabe: »Enthält eine Phenylalaninquelle«	Sü ₁	Süßspeisen, Fruchtsaftgetränke, Light-Getränke
Wachse/Überzugsmittel (Stoffe zur Oberflächenbehandlung): E 445, E 471, E 473, E 474, E 901 – E 905 u. E 914	»gewachst«	Ü	frische Zitrusfrüchte, Melonen, Äpfel, Birnen

QUELLE: Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (2025). Gute Hygienepraxis in Kita-Küchen.

Übersicht über kennzeichnungspflichtige Allergene gemäß Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung LMIDV (2017)

Allergen	Kennzeichnung	Ziffer	Beispiele für Bezeichnungen auf der Zutatenliste (Liste ohne Anspruch auf Vollständigkeit)
Eier und Eierzeugnisse (Allergie)	Ei	1	Ei, Eigelb, Eiklar, Eilecithin, Eiöl, Eipulver, Eiproduct, Eiprotein, Flüssigei-/eigelb/-eiweiß, Gefrierei-/eigelb/-eiweiß, Lysozym (E 1105 (Ei)) Ovo-Protein, Trockenlei-/eigelb/-eiweiß, Vollei
Erdnüsse und Erdnuss-erzeugnisse (Allergie)	Erdnüsse	2	Erdnüsse, Erdnussflips, Erdnussbutter, Erdnusscreme, Erdnussöl, Erdnusseiweiß, Erdnussmus, Erdnusspaste
Fisch und Fischerzeugnisse (Allergie)	Fisch	3	Anchosen, Anchovispaste, Beluga, alle Fischarten (z. B. Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Hering usw.), Fischöl, Kaviar, Lachsersatz, Presskaviar, Sevruga, Sild, Surimi
Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus: (Allergie gegen eine Getreidesorte oder Zöliakie/Sprue) Namentlich: Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon. Dinkel und andere Weizenarten sind als Weizen anzugeben: Bsp. Dinkelweizen, Dinkel (Weizenart), Weizen (Dinkel)	Gluten namentlich	4	Weizengehalt, Bulgur (Weizen), Couscous (Weizen), Gerstengraupen, Hartweizen, modifizierte Stärke (Weizen), Paniermehl (Weizen), Roggenschrot, Semmelmehl (Weizen), Weizenflocken/-graupen/-grieß-/keime/-kleie/-schrot/-malz, Weizenprotein/-eiweiß/-kleber, Haferflocken usw.
Krebstiere und Krebstiererzeugnisse (Allergie)	Krebstiere	5	Krabben (Granat), Surimi, Garnelen, Krebsmehl, Krebspulver, Krill
Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse (Allergie)	Lupine	6	Lupinenkerne, Lupinenmehl, Lupinenmilch, Lupinenprotein-Konzentrat, z. B. in vegetarischem Fleischersatz, glutenfreien Backprodukten

Fortsetzung: Übersicht über kennzeichnungspflichtige Allergene gemäß Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung LMIDV (2017)

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) (Milcheiweißallergie/ Laktoseintoleranz)	Milch	7	Butter, Buttermilch, Casein/Kasein, Caseinate/Kaseinate, Crème fraîche, Dickmilch, Joghurt, alle Käsesorten bzw. Käseerzeugnisse, Kefir, Kondensmilch, Laktalbumin, Laktoglobulin, Magermilch-/pulver, Milchcreme, Milcheiweiß-/protein, Milchpulver, Milchzucker/Laktose, Molke, Molkeneiweiß-/protein, Molkenpulver, Rahm, Sahne, saure Sahne, Schmand, Sauerrahm, Speisequark, Vollmilch-/pulver
Schalenfrüchte/Nüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse (Allergie) Namentlich: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne (auch Kaschunüsse), Pecanüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse (auch Queenslandnüsse)	Schalenfrüchte (Nüsse) namentlich	8	geschälte Nüsse, Kaschu-/Cashewkerne, Krokant, Haselnuss, Makronenmasse, Marzipan, Nougat, Nussraspel/-scheiben/-splitter, Nusscremefüllung, Nussmakronenmasse, Nussmark, Nussmus, Nuss-Nougat-Creme, Nussöle, Nussrohmasse, Nusszubereitung
Schwefeldioxid/Sulfite (Intoleranz) Deklarationspflichtig ab einer Menge von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l (als SO ₂ angegeben)	Schwefel-dioxid und Sulfite	9	E 220 – E 228, Vorkommen: z.B. in Trockenobst wie Rosinen, Weintrauben, Meerrettich im Glas/in der Tube, Kartoffelpüreepulver, Kartoffelkloßpulver
Sellerie und Sellerieerzeugnisse (Allergie)	Sellerie	10	Knollen-, Bleich- und Staudensellerie, Gemüse (Sellerie), Gemüsebrühe, Gewürze (Sellerie), Gewürz- und Kräutermischungen (Sellerie), Selleriegewürz, Selleriesalz, Suppengewürz
Senf und Senferzeugnisse (Allergie)	Senf	11	Gewürzmischung (Senf), Mostrich, Senf, Senfkörner, Senfsaat
Sesamsamen und Sesamerzeugnisse (Allergie)	Sesam	12	Sesam/-samen, Sesamkrokant, Sesamehl, Sesamöl, Sesampaste (Tahin)
Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse (Allergie)	Soja	13	Emulgator (Sojalecithin), E 322, Miso (Soja), Natto (Soja), Sojaflocken, Sojagetrränk, Sojalecithin, Sojamehl, Sojaöl, Sojapaste, Sojasoße, Sojasprossen, Tempeh (Soja), Tofu
Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse (Allergie)	Weichtiere	14	z. B. Austern, Mollusken, Muscheln, Oktopus, Schnecken, Tintenfisch

QUELLE: Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS (2025).
Gute Hygienepraxis in Kita-Küchen.

Aushang: Mögliche Allergene in unseren Speisen

- 1 Ei und Eierzeugnisse
- 2 Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- 3 Fisch und Fischerzeugnisse
- 4 Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus:
Weizen, Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon.
Bei Weizenarten wie Dinkel, Durum, Emmer, Einkorn und Khorasan-Weizen immer zusätzlich Bezeichnung »Weizen« ergänzen.
- 5 Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
- 6 Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 7 Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)
- 8 Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse:
Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne (auch Kaschunüsse), Pecanüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse (auch Queenslandnüsse)
- 9 Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l als SO₂
- 10 Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- 11 Senf und Senferzeugnisse
- 12 Sesamsamen und Sesamerzeugnisse
- 13 Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 14 Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Unsere Allergenkennzeichnung erfolgt mit großer Sorgfalt. Dennoch können unbeabsichtigte Spuren von Allergenen in den Speisen nicht völlig ausgeschlossen werden. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an unsere Küchenleitung.



Impressum

Essen und Trinken als Qualitätsmerkmale – Stand Juli 2025
Neubearbeitung, 1. Auflage (2025)

Herausgeber:
KiTa Bremen
Eigenbetrieb der Stadtgemeinde
Bremen
Auf der Muggenburg 5
28217 Bremen
Tel. 0421 361-5700
E-Mail: office@kita.bremen.de

Verantwortlich für den Herausgeber:
Uwe Kathmann, KiTa Bremen,
Geschäftsführung, kaufmännische
Leitung

Redaktion und Gesamtkoordination:
Wiebke von Atens-Kahlenberg,
Leibniz-Institut für Präventions-
forschung und Epidemiologie –
BIPS GmbH
Petra Stubakow, KiTa Bremen,
Referatsleitung Hauswirtschaft

Koordination Gestaltung:
Aneka Große, KiTa Bremen, Referentin
für Kommunikation

Autorinnen:
Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS
Petra Stubakow, KiTa Bremen
Nina-Kathrin Joyce-Finnern,
KiTa Bremen

**An der Erstellung des Verpflegungs-
konzeptes haben folgende Mitarbei-
tende aus der Zentrale und aus den
Kinder- und Familienzentren von**

KiTa Bremen mitgewirkt (alphabetisch):
Andy Bayer, Katharina Brange, Anna
Ellerbusch, Mike Finke, Elke Heinze,
Sonja Hoffmann-Huismann, Jutta Jahnke,
Jens Kölling, Judith Königsdorf, Heiko
Kohlmann, Ralf Miegel, Alexandra Nobis,
Tim Pohlmann, Angelika Rotter, Sven
Rugen, Andre Steinke, Manuel Willen,
Hans-Christian Windrich, Thomas Zelder

**Wir danken auch allen weiteren
Personen, die uns mit ihrem Fach-
wissen und ihren Erfahrungen
beraten und unterstützt haben.**

**Unser besonderer Dank gilt den
Teams der Kinder- und Familienzentren
August-Bebel-Allee, Farge-Rekum,
Grolland und Hohentor sowie den
Kindern, die uns durch ihr Mitwirken
an den Fotos wertvolle Einblicke in die
Praxis ermöglicht haben.**

Fotografie:
Gaby Ahnert

Gestaltung:
Jens Oertel Design, Bremen

Druck:
Flyeralarm GmbH

Nachdruck – auch auszugsweise –
sowie Weitergabe mit Zusätzen,
Aufdrucken oder Aufklebern nur mit
Genehmigung von KiTa Bremen
und dem BIPS gestattet.

