








Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an 5 Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über 5 Verpflegungstage Orientierungswerte <sup>1</sup> für Lebensmittelmengen für 5 Verpflegungstage pro Kind	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vollkornprodukte</li> <li>› Müsli ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> </ul>	<p><b>mind. 10 × (mind. 2 × täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g</p> <p>› davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten</p>	<p><b>mind. 10 × (mind. 2 × täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g</p> <p>› davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten</p>
<b>Gemüse und Salat</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Hülsenfrüchte</li> <li>› Salat</li> </ul>	<p><b>mind. 5 × (mind. 1 × täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g</p> <p>› davon: mind. 3 × als Rohkost</p>	<p><b>mind. 5 × (mind. 1 × täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g</p> <p>› davon: mind. 3 × als Rohkost</p>
<b>Obst</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Obst, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> </ul>	<p><b>10 × (2 × täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g</p>	<p><b>10 × (2 × täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g</p>
<b>Milch und Milchprodukte</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut</li> <li>› Speisequark: max. 5 % Fett absolut</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> <li>› Käse: max. 30 % Fett absolut</li> </ul>	<p><b>mind. 10 × (mind. 2 × täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g</p>	<p><b>mind. 10 × (mind. 2 × täglich)</b> 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g</p>
<b>Fleisch, Wurst, Fisch<sup>2</sup> und Eier<sup>3</sup></b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett</li> </ul>	<p><b>0 ×</b></p>	<p><b>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot<sup>3</sup></b></p>
<b>Öle und Fette</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Rapsöl</li> <li>› Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl</li> <li>› Margarine aus den genannten Ölen</li> </ul>	<p><b>Rapsöl ist Standardfett</b></p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g</p>	<p><b>Rapsöl ist Standardfett</b></p> <p>1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g</p>
<b>Getränke</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Wasser</li> <li>› Früchte- und Kräutertee</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> </ul>	<p><b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b></p>	<p><b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b></p>

<sup>1</sup> Bei den angegebenen Orientierungswerten für Lebensmittelmengen handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt.

<sup>2</sup> Aufgrund der Verzehrsgewohnheiten von Kindern in Deutschland wurde in den nährstoffoptimierten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein Fisch verwendet.

<sup>3</sup> Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde kein Ei für Frühstück und Zwischenmahlzeiten verwendet.