

Zählhinweise für den Online-Speiseplancheck FIT KID „Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“

Die vorliegenden Zählhinweise bieten Ihnen Informationen zu den verschiedenen Lebensmittelgruppen im DGE-Qualitätsstandard und unterstützen Sie bei der Durchführung des Online-Speiseplanchecks.

Bitte beachten Sie: Für die Kriterien einer ovo-lacto-vegetarischen Menülinie ist der Check aktuell nicht ausgelegt. Für Lebensmittelgruppen wie Brotaufstriche, Streichfette, Eier oder Süßigkeiten sind keine Häufigkeiten im DGE-Qualitätsstandard definiert, somit sind sie im Check nicht abgebildet.

Wir empfehlen möglichst sorgfältig zu zählen, damit eine aussagekräftige Bewertung durch den Speiseplancheck möglich ist. So entspricht in manchen Fällen die Menge von Obst auf einem Kuchen oder der Joghurt in einer Salatsoße einer halben anstatt einer ganzen Portion. Da die dargestellten Lebensmittel-Icons ganze Portionen darstellen, sollten halbe Portionen zusammengezählt und die entsprechende Anzahl an Icons in die Mahlzeitenfelder gezogen werden. Beachten Sie, dass der DGE-Qualitätsstandard eine ausgewogene Verpflegung über die Woche hinweg vorsieht und somit nicht an einem Tag vier Obstportionen und dafür an dem folgenden Tag kein Obst angeboten werden sollte.

Die für die Bewertung zugrundeliegenden Kriterien aus dem [„DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“](#) sind:

Häufigkeiten der Lebensmittelgruppen einer Menülinie für die Mittagsverpflegung (5 Tage):

- 5 x **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln**, davon:
 - mind. 1 x **Vollkornprodukte**
 - max. 1 x **Kartoffelerzeugnisse**
- 5 x **Gemüse und Salat**, davon
 - mind. 2 x **Rohkost** oder **Salat**
 - mind. 1 x **Hülsenfrüchte**
- mind. 2 x **Obst**, davon
 - mind. 1 x als **Stückobst**
- mind. 2 x **Milch und Milchprodukte**
- max. 1 x **Fleisch/Wurst**, davon:
 - mind. 2 x **mageres Muskelfleisch** innerhalb von 20 Verpflegungstagen
- 1 x **Fisch**, davon:
 - mind. 2 x **fettreicher Fisch** innerhalb von 20 Verpflegungstagen
- mind. 5 x **Getränke**
- max. 1 x **frittierte** und/oder **panierte Produkte**

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln (5 x)

Zu der Lebensmittelgruppe zählen z. B. Teigwaren, Brote und Brötchen, Getreideflocken, Couscous, Parboiled Reis und Quinoa.

Davon Vollkornprodukte (mind. 1 x)

Couscous, Bulgur, Grieß, Parboiled Reis und die sogenannten Pseudogetreide Quinoa, Amaranth und Buchweizen zählen zu der Lebensmittelgruppe *Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln*, aber nicht zu *Vollkornprodukten*. Bei Hirse zählt nur die Goldhirse zu den Vollkornprodukten, Hafer hingegen wird fast ausschließlich als Vollkornprodukt angeboten.

Orientierungswert Portionsgrößen: Eine Portion entspricht für 1 bis 4-Jährige etwa 80 g und für die 4- bis 7-Jährigen etwa 100 g Kartoffeln/Nudeln¹.

Davon Kartoffelerzeugnisse (max. 1 x)

In die Kategorie *Kartoffelerzeugnissen* fallen Halbfertig- oder Fertigprodukte aus Kartoffeln wie Pommes, Reibekuchen, Klöße, Kartoffelpüreepulver oder Gnocchi.

Hinweis: Wenn industriell hergestellte Produkte wie Pommes verwendet werden, sind diese oftmals vorfrittiert und müssen demnach zusätzlich zu der Kategorie *frittiert und/oder paniert* gezählt werden.

Gemüse, Rohkost und Salat, Hülsenfrüchte (5 x)

Entsprechend den Lebensmittelqualitäten werden nur frisches und TK-Gemüse gezählt. Gemüse aus Konserven wird nicht gewertet. Ausnahme bilden Hülsenfrüchte sowie Tomaten aus der Konserve. Bei Tiefkühlgemüse wird zu ungewürzten und ohne Soße zubereiteten Produkten geraten.

Davon Rohkost und Salat (mind. 2 x)

In die Kategorie *Rohkost und Salat* fallen z. B. Feld- oder Endiviansalate und Gemüse, das nicht erhitzt wurde.

Davon Hülsenfrüchte (mind. 1 x)

In diese Kategorie fallen unter anderem Linsen, Erbsen, Zuckerschoten und alle Arten von Bohnen. Es kann tiefgekühlte, getrocknete, frische oder aus der Konserve stammende Ware verwendet werden.

Orientierungswert Portionsgröße: Eine Portion Gemüse ist für die 1- bis 4-Jährigen etwa 100 g und für die 4 bis 7-Jährigen 120 g. Beachten Sie, dass diese Mengen je nach Gemüseart variieren kann, bei Blattsalaten z. B. entspricht auch eine geringere Grammzahl einer Portion. Bei Hülsenfrüchten liegt die Portion bei etwa 70 bzw. 90 g¹.

Obst (2 x)

Zu dieser Lebensmittelgruppe zählt frisches und tiefgekühltes Obst ohne Zuckerzusatz und auch Ölsaaten wie Leinsamen, Sonnenblumenkerne und ungesalzene Nüsse.

Davon Stückobst (mind. 1 x)

Zu der Kategorie *Stückobst* zählt Obst, das als Ganzes serviert wird. Wie z. B. eine Banane. Das Obst kann aber auch schon vorgeschnitten serviert werden, wie z. B. Apfelspalten.

Orientierungswert Portionsgrößen: Eine Portion Obst entspricht für die 1- bis 4-Jährigen etwa 70 g und für die 4- bis 7-Jährigen etwa 80 g.

¹ Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.

Milch und Milchprodukte (2 x)

Bei der Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte lauten die Empfehlungen des DGE-
Qualitätsstandards folgendermaßen:

- Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % absolut
- Speisequark mit max. 5 % Fett absolut
→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel
- Käse mit max. 30 % Fett

Orientierungswert Portionsgrößen: Bei den 1- bis 4-Jährigen beinhaltet eine Portion etwa 60 g und für die 4- bis 7-Jährigen etwa 70 g.

Fleisch und Wurst in der Mittagsverpflegung (max. 1 x)

Zu der Kategorie *Fleisch und Wurst* zählen alle fleischhaltigen Komponenten, die im Rahmen der
Mittagsverpflegung angeboten werden.

Davon mageres Muskelfleisch (mind. 2 x innerhalb von 20 Verpflegungstagen)

Zu der Unterkategorie *mageres Muskelfleisch* gehören Fleischteile wie Hähnchen- oder Putenbrust,
Putenkeule sowie die Keule und der Rücken vom Schwein und vom Rind.

Orientierungswert Portionsgrößen: Eine Portion entspricht für die 1- bis 4-Jährigen etwa 30 g und für die 4- bis 7-Jährigen etwa 35 g¹.

Fisch (1 x)

In die Kategorie *Fisch* fallen z. B. Forelle, Seelachs oder Kabeljau, die unter anderem als Filets,
Fischstäbchen oder Fischfrikadellen angeboten werden können.

Davon fettreicher Fisch (mind. 2 x innerhalb von 20 Verpflegungstagen)

Zu fettreichem Fisch gehören unter anderem Lachs, Hering, Makrele.

Orientierungswert Portionsgröße: Eine Portion ist für die 1- bis 4-Jährigen etwa 35 g und für die 4- bis 7-Jährigen etwa 45 g¹.

Frittierte und/oder panierte Produkte (max. 1 x)

Frittierte und/oder panierte Produkte können über die verschiedenen Lebensmittelgruppen hinweg
vertreten sein. Wiener Schnitzel, Fischstäbchen, paniertes Blumenkohl oder Kroketten zählen z. B. zu
dieser Kategorie.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass manche industriell hergestellten Produkte bereits vorfrittiert sind und
demnach zu der Kategorie gezählt werden müssen.

¹ Die Mengenangaben beziehen sich auf gegarte Ware.