

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

Lebensmittelgruppen		Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmengen für fünf 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 Zucker und Süßungsmittel</li> </ul>	<p><b>mind. 10 x (mind. 2 x 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 Angebots aus Vollkornprodukten</p>	<p><b>mind. 10 x (mind. 2 x 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 Angebots 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 x (mind. 1 x täglich)</b>                      1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g                      4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g</p> <p>› davon: mind. 3 x als Rohkost</p>	<p><b>mind. 5 x (mind. 1 x täglich)</b>                      1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g                      4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g</p> <p>› davon: mind. 3 x als Rohkost</p>
<b>Obst</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel</li> <li>› Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten</li> </ul>	<p><b>10 x (2 x täglich)</b>                      1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g                      4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g</p>	<p><b>10 x (2 x 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 Zucker und Süßungsmittel</li> <li>› Käse: max. 30 % Fett absolut</li> </ul>	<p><b>mind. 10 x (mind. 2 x täglich)</b>                      1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g                      4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g</p>	<p><b>mind. 10 x (mind. 2 x täglich)</b>                      1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g                      4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g</p>
<b>Fleisch, Wurst, Fisch<sup>1</sup> und Eier<sup>2</sup></b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett</li> </ul>	<b>0 x</b>	<b>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot<sup>2</sup></b>
<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>                      1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g                      4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g</p>	<p><b>Rapsöl ist Standardfett</b>                      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-, Kräutertee</li> <li>→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel</li> </ul>	<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b>	<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b>

1 Aufgrund der Verzehrsgewohnheiten von Kindern in Deutschland wurde in den nährstoffoptimierten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein Fisch verwendet.  
 2 Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde kein Ei für Frühstück und Zwischenmahlzeiten verwendet.