



# Checkliste Kitaverpflegung



Die Checkliste zum „Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) dient Ihnen als Instrument zur eigenständigen Überprüfung des derzeitigen Verpflegungsangebots in Ihrer Einrichtung. In der Spalte „erfüllt“ bzw. „nicht erfüllt“ tragen Sie ein, inwieweit die Kriterien des Qualitätsstandards bereits umgesetzt sind. Die mit der Checkliste vorgenommene Selbsteinschätzung garantiert zwar nicht das Bestehen des Audits, ist aber eine Hilfestellung auf dem Weg dorthin. Auf einen Blick erkennen Sie, welche Schritte noch erforderlich sind, um eine optimale Verpflegung anzubieten. Nähere Informationen zur **FIT KID-Zertifizierung** oder zur **FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung** finden Sie auf der Rückseite der Checkliste.

Alle Angaben beziehen sich auf 20 Verpflegungstage (4 Wochen) und mindestens eine Menülinie.

## ■ FIT KID-Zertifizierung

Qualitätsbereich Lebensmittel: Mittagsverpflegung	erfüllt	nicht erfüllt
<b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b>		
20 x abwechselnd Speisekartoffeln, Parboiled Reis, Teigwaren, Brot, Brötchen und andere Getreideprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
davon:		
mind. 4 x Vollkornprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Gemüse und Salat</b>		
20 x Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
davon: mind. 8 x Rohkost oder Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse: frisch oder tiefgekühlt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Obst</b>		
Mind. 8 x Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst: frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Milch und Milchprodukte</b>		
Mind. 8 x Milch und Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch: 1,5 % Fett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naturjoghurt: 1,5 % - 1,8 % Fett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>		
Max. 8 x Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
davon: max. 4 x Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleisch: mageres Muskelfleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	erfüllt	nicht erfüllt
Mind. 4 x Seefisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch: Seefisch aus nicht überfischten Beständen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Fette und Öle</b>		
Rapsöl ist Standardöl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Getränke</b>		
20 x Trink- oder Mineralwasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Qualitätsbereich Speisenplanung &amp; -herstellung</b>		
<b>Speisenplanung</b>		
Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auf Nachfrage ist das Angebot eines ovo-lacto-vegetabilen Gerichts ermöglicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saisonales Angebot wird bevorzugt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleisch von unterschiedlichen Tierarten wird abwechselnd angeboten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Lebensmittelunverträglichkeiten und/oder Allergien ist die Teilnahme ermöglicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wünsche und Anregungen der Kinder sind berücksichtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Max. 2 x ein süßes Hauptgericht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Speisenherstellung</b>		
Auf fettarme Zubereitung wird geachtet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frische oder tiefgekühlte Kräuter werden bevorzugt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jodsalz wird verwendet, sparsam salzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zucker wird sparsam verwendet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurze Warmhaltezeiten sind eingehalten, Warmhaltezeiten für alle Komponenten max. 3 Stunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von kalten Speisen beträgt max. 7 °C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mind. 65 °C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Gestaltung des Speisenplans</b>		
Aktueller Speisenplan ist vorab den Eltern regelmäßig zugänglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Angebot mehrerer Menülinien sind diese übersichtlich dargestellt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen sind erklärt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Fleisch und Fleischerzeugnissen ist die Tierart benannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Speisenplan ist kindgerecht gestaltet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qualitätsbereich Lebenswelt	erfüllt	nicht erfüllt
Speisenbereich ist hell, bietet ausreichend Platz und ist mit altersgerechtem Mobiliar ausgestattet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mahlzeiten sind von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essenszeiten sind festgelegt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angemessene Essenszeiträume werden eingehalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mahlzeiten werden durch das pädagogische Personal betreut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eltern erhalten Informationen zum Ernährungskonzept	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ■ FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung

(zusätzlich zu den oben genannten Kriterien)

Qualitätsbereich Nährstoffe	erfüllt	nicht erfüllt
Mittagsverpflegung erfüllt nach max. 20 Verpflegungstagen im Durchschnitt die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zubereitungsanweisungen liegen am Arbeitsplatz vor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nährstoffberechnete Rezepte werden umgesetzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Portionsgrößen der nährstoffberechneten Speisen sind ersichtlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nährstoffoptimierte Gerichte sind auf dem Speisenplan optisch hervorgehoben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Das Einhalten der für die Gemeinschaftsverpflegung geltenden rechtlichen Bestimmungen ist Voraussetzung für eine Zertifizierung.

---

# Zertifizierung für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) bietet Tageseinrichtungen für Kinder zwei Möglichkeiten, das Angebot einer vollwertigen Verpflegung auszeichnen zu lassen – durch die **FIT KID-Zertifizierung** und die **FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung**. Die Basis für diese Zertifizierung bildet der von der DGE herausgegebene „Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“.

## FIT KID-Zertifizierung

Tageseinrichtungen für Kinder, die die Kriterien der drei Qualitätsbereiche Lebensmittel, Speisenplanung & -herstellung und Lebenswelt erfüllen, sind berechtigt, die Bezeichnung FIT KID-Zertifizierung zu führen. Die Qualitätsbereiche sind folgendermaßen definiert:

- **Lebensmittel:** Mittagsverpflegung (optimale Lebensmittelauswahl und Anforderungen an den Speisenplan)
- **Speisenplanung & -herstellung:** Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Mittagsverpflegung, Gestaltung des Speisenplans
- **Lebenswelt:** Rahmenbedingungen in Tageseinrichtungen für Kinder (z. B. Essenszeiten)

Sind die Kriterien dieser Qualitätsbereiche erfüllt, wird der Einrichtung nach erfolgreichem Audit ein Logo-Schild verliehen, das die FIT KID-Zertifizierung dokumentiert.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, die Umsetzung einer Nährstoffoptimierung des Verpflegungsangebotes auditieren zu lassen und dies als FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung auszuweisen.

## FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung

Der zentrale Bestandteil der FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung ist der Qualitätsbereich Nährstoffe. In diesem erfolgt eine Nährstoffoptimierung des Speisenplans für die Mittagsverpflegung auf Basis der berechneten Rezepte. Bei einer Mittagsverpflegung müssen nährstoffoptimierte Speisenpläne für 4 Wochen vorliegen. Nach bestandenerm Audit wird der Tageseinrichtung für Kinder ein Logo-Schild verliehen, das die FIT KID-PREMIUM-Zertifizierung ausweist.

Durch regelmäßige Re-Audits wird die zertifizierte Qualität langfristig gesichert.

Weitere Informationen zur Zertifizierung können Sie unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) abrufen.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Sprechen Sie uns an!

## FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

Telefon: 0228 3776-873  
Telefax: 0228 3776-78-873

E-Mail: [fitkid@dge.de](mailto:fitkid@dge.de)  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)  
[www.fitkid-inform.de](http://www.fitkid-inform.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung  
FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. und Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.“ Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)