

Der DGE-Qualitätsstandard – Warum der Einsatz in Kitas lohnt



Inhalt



1	Es war einmal...	3
2	Qualität, die sich lohnt...	5
3	Der DGE-Qualitätsstandard im Überblick	7
4	Besser geht immer	10
5	Verpflegungsqualität für alle Lebenswelten	13
	Impressum	14

Anmerkung zur Gleichstellung in der Sprachverwendung:

Soweit personenbezogene Bezeichnungen im Maskulinum stehen, wird diese Form verallgemeinert verwendet und bezieht sich auf beide Geschlechter. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. geht selbstverständlich von einer Gleichstellung von Mann und Frau aus und hat ausschließlich zur besseren und schnelleren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Wir bitten hierfür um Verständnis.

1

Es war einmal...



„Mmhh, heute gibt es mein Lieblingsessen“...

...sagt die kleine Sophie und auch die Mutter ist sichtlich begeistert vom Angebot. Wie jeden Morgen, wenn sie ihre Tochter in die Kita bringt, schauen sie gemeinsam auf den bebilderten Speisenplan. Sophie freut sich jetzt schon auf das Mittagessen und die Mutter kann beruhigt in den Tag starten.

Eine ganz alltägliche Situation, die in der Kita vor geraumer Zeit noch ganz anders aussah. Was den einen Eltern zu viel Fleisch war, war den anderen zu wenig. Wieder andere wollten den Einsatz von Bio-Produkten, während einige lieber ein rein veganes Angebot wünschten. Die tägliche Diskussion über das vermeintlich „richtige Essen“ für die Kinder nahm so viel Raum ein, dass Erzieher, Eltern sowie die Küche an ihre Grenzen kamen.

Kennen Sie die Situation, wenn fortlaufend über das Essen diskutiert, konferiert, beratschlagt und schlimmstenfalls sogar gestritten wird? Dies kostet Zeit, Kraft sowie Nerven und führt – getragen durch viele unterschiedliche Geschmäcker und Vorlieben – selten zu einem positiven Ergebnis.





Was aber tun, damit es allen „schmeckt“? Diese Frage stellte sich auch die Kita von Sophie und landete schnell bei dem **„DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“**. Wie viel Fleisch soll angeboten werden? Täglich Vollkornprodukte – muss das sein? Ist Dosenobst auch okay? Und was machen wir mit dem Nachttisch? Auf all diese Fragen gab es plötzlich Antworten, basierend auf wissenschaftlich fundierten und praxistauglichen Empfehlungen. Dies war für die Kita der Start, das Verpflegungsangebot zusammen mit Eltern, Erziehern sowie der Küche zu optimieren. Ein Weg, der nicht immer einfach war, der sich aber gelohnt hat.

„Heute schmeckt es allen und jeder ist zufrieden. Für alle hat es nur Vorteile gebracht“, so das Fazit der Kitaleitung.

Zahlreiche Kitas sind mittlerweile diesen Weg gegangen und haben erkannt, dass eine ausgewogene Verpflegung in der Kita kein Hexenwerk ist. Kritik und Skepsis – wie „gesundes Essen sei viel zu teuer“ oder „dies schmecke den Kindern eh nicht“ – konnten nicht standhalten. Vielmehr überzeugten die Vorteile, die teilweise schon im Optimierungsprozess zu spüren waren.

Wenn das Essen in Ihrer Kita häufig Frust statt Lust macht, versuchen Sie, mit kleinen Schritten, Spaß und Freude, die Verpflegung wieder „schmackhaft“ zu machen.

Machen Sie das Thema zur Chefsache!



... für Kinder

Die Kinder profitieren von einem abwechslungsreichen Angebot und lernen so die Geschmacksvielfalt unterschiedlicher Lebensmittel kennen. Im Fokus steht nicht nur „gesund“, sondern vor allem auch „lecker“. Damit gibt es keine Verbote auf dem Speisenplan. Die Kinder werden in die Speisenplanung mit einbezogen. Somit ist auch regelmäßig das Lieblingsessen der Kinder im Angebot.

... für Eltern

Alle Eltern wollen für ihr Kind nur das Beste. Durch die Umsetzung des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ wissen Eltern, dass die Verpflegung einem vollwertigen Angebot entspricht und täglich einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leistet. Das Verpflegungsangebot ist transparent und nachvollziehbar. Dies bietet Sicherheit und fördert die Kommunikation zwischen allen Beteiligten. Essen ist nicht mehr nur eine reine Geschmacksfrage, sondern basiert auf wissenschaftlichen Empfehlungen.



... für das Team

Durch die intensive Beschäftigung mit dem Thema erhalten alle Beteiligten ausführliche Kenntnisse über die Vorteile einer ausgewogenen Verpflegung und deren Umsetzung in die tägliche Praxis. Dies bringt Sicherheit und das ganze Kita-Team gewinnt an Wissen und Ernährungskompetenz. Durch definierte Vorgaben ist die Speisenplangestaltung leichter, was ein Zeitgewinn für die pädagogische Arbeit bedeutet.

... für Kita und Träger

Die Umsetzung des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ kann (ggf. durch eine Zertifizierung) zum „Markenzeichen“ der Einrichtung werden und ist somit ein ganz klarer Wettbewerbsvorteil. Immer mehr Eltern haben einen kritischen Blick auf die Leistungen der Einrichtung – dies betrifft vor allem auch das Verpflegungsangebot.

Sie als Kita bzw. Träger zeigen, dass Ihnen ein gesundheitsförderndes Angebot wichtig ist und nutzen die bundesweit einheitlichen Empfehlungen durch die Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards.



Der DGE-Qualitätsstandard im Überblick

3



Essen ist mehr, als nur das, was auf dem Teller ist. Wie wird es zubereitet? In welchem Rahmen findet die Mahlzeit statt? Sieht es lecker aus? Dies alles sind Punkte, die Einfluss auf die Qualität des Verpflegungsangebotes haben. Strukturiert und detailliert zeigt der DGE-Qualitätsstandard in sieben Kapiteln, welche Punkte für ein ausgewogenes Verpflegungsangebot zu berücksichtigen sind. Neben Aspekten rund um die Ernährungsbildung, die Essatmosphäre, die rechtlichen Bestimmungen sowie die Nachhaltigkeit, nimmt einen besonderen Stellenwert die Gestaltung der Verpflegung (Kapitel 2) ein.

Zu dem Verpflegungsangebot in der Kita zählen neben dem Mittagessen auch das Frühstück und die Zwischenmahlzeiten. Die Organisation von Frühstück und Zwischenmahlzeiten kann von Einrichtung zu Einrichtung unterschiedlich gestaltet sein. Dies hängt mit der jeweiligen Struktur, dem pädagogischen Konzept oder auch mit dem Wunsch der Eltern zusammen. Egal, für welche Form des Frühstücks und der Zwischenmahlzeiten sich die Einrichtung entscheidet – wichtig ist, den Fokus auf ein gesundheitsförderndes Angebot zu richten und dies mit geeigneten Maßnahmen, wie durch Elternbriefe rund um die Frühstücksbox oder durch Elterninformationsabende auf Basis des Ernährungskonzepts der Kita zu kommunizieren.

Im Vergleich zu den unterschiedlichen Angebotsformen des Frühstücks und der Zwischenmahlzeiten, wird das Mittagessen meist von der Kita angeboten. Entweder wird sie beliefert oder in der Einrichtung wird selbst gekocht. Egal um welches Verpflegungssystem es sich handelt, der DGE-Qualitätsstandard zeigt, wie häufig und in welcher Qualität bestimmte Lebensmittel angeboten werden sollen. Bei der konkreten Umsetzung dieser Empfehlungen sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Verbote gibt es nicht. Alle Lebensmittel gehören zu einer vollwertigen Verpflegung – alleine Menge und Häufigkeiten des Einsatzes machen den Unterschied.



Damit es allen schmeckt, sollte auch die Speisenherstellung sowie die Speisenplanung berücksichtigt werden. Egal, ob Sie selbst kochen oder beliefert werden – die Zubereitung, die Warmhaltezeiten sowie die Sensorik tragen zu einem schmackhaften Ergebnis bei.

Doch was verbirgt sich hinter diesen Aspekten? Ähnlich wie bei einem Kochrezept wird hier dargestellt, was es rund um die Planung und den Garprozess noch zu berücksichtigen gibt, wie die korrekte Bezeichnung der Speisen auf dem Speisenplan, eine fettarme Zubereitung oder der Einsatz von Jodsalz. Eigentlich ganz alltägliche Dinge, die aber maßgeblich zum Ergebnis beitragen. Diese und weitere Aspekte berücksichtigt der DGE-Qualitätsstandard, um Ihnen den Weg zu einer ausgewogenen Verpflegung so leicht wie möglich zu machen.

Die folgende Tabelle zeigt, wie einfach es ist, einen leckeren und gesundheitsfördernden Speisenplan zu erstellen. Die dargestellten Lebensmittel sollten sich in fünf Verpflegungstagen auf dem Speisenplan wiederfinden. In der rechten Spalte können Sie eintragen, wie es auf Ihrem Speisenplan aussieht:

Auf Ihrem Speisenplan?

**5 x Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln**

- Vollkorn so oft wie möglich; mind. 1x
- Kartoffelerzeugnisse nur ab und zu; max. 1 x

**5x Gemüse (frisch oder tiefgekühlt) und Salat**

- Rohkost oder Salat so oft wie möglich; mind. 2x

**mind. 2x Obst**

- frisch oder tiefgekühlt
- ohne Zuckerzusatz

**mind. 2x Milch und Milchprodukte**

- Milch: 1,5 % Fett
- Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett
- Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.)
- Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.

**max. 2x Fleisch/Wurst**

- davon mageres Muskelfleisch; mind. 1x

mind. 1x Seefisch

- fettreicher Seefisch so oft wie möglich;
mind. 1x innerhalb von 2 Wochen

**5x Getränke**

- am besten Trink- oder Mineralwasser



Qualität ...

... schmeckt
... spart Zeit
... muss nicht teuer sein
... hat einen Mehrwert

Ergebnisse der VeKiTa-Studie zeigen erstmalig: Die Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards steigert die Zufriedenheit mit dem Verpflegungsangebot, macht das Angebot abwechslungsreicher, bringt mehr frische Lebensmittel auf den Tisch und wirkt sich positiv auf die Ernährungsbildung sowie die Kommunikation mit den Eltern aus.

Gerade deswegen lohnen sich der Einsatz und der genaue Blick auf den Speisenplan. Nicht nur die Verpflegung verbessert sich, sondern auch die Prozesse werden optimiert. Der Teamgeist wird gestärkt und erarbeitete Strukturen setzen Ressourcen für andere Aufgaben frei.



Aller Anfang ist (nicht) schwer...

„Der größte Feind der Qualität ist die Eile“. Die Worte von Henry Ford deuten schon darauf hin: Geben Sie sich und Ihrem Team die nötige Zeit, die Essensqualität nachhaltig zu verbessern.

Beachten Sie, dass jede Kita eigene Strukturen und Gegebenheiten hat.

Daher müssen Sie auch Ihren ganz „eigenen Weg“ finden. Die folgende Darstellung dient als Vorschlag, als eine Art „Wegweiser“, der es erleichtern kann, den Qualitätsprozess zu durchlaufen.



1. Alle ins Boot holen!

Gerade beim Thema „Essen“ ist es wichtig, dass alle Verantwortlichen bzw. Beteiligten an einem Tisch sitzen. Hierzu zählen Träger, Eltern, Kitaleitung, Caterer/Koch. Richten Sie einen „runden Tisch“ ein, der sich regelmäßig trifft und legen Sie Verantwortlichkeiten fest.



2. Ist-Situation darstellen

Bevor Sie etwas verändern wollen, müssen Sie wissen, wie die aktuelle Situation ist. Hilfreich ist hier der detaillierte Blick auf den Speiseplan mit einem Ist-Soll-Vergleich (Checkliste im DGE-Qualitätsstandard). Er zeigt genau, wie momentan Ihr Angebot aussieht. Sie werden schnell erkennen, dass Sie vieles schon richtig gut machen. Gleichzeitig sehen Sie die Defizite und haben Ansatzpunkte für eine Veränderung.



3. Problem definieren, Lösungsansatz erarbeiten

Nach dem genauen Blick auf den Speiseplan haben Sie erkannt, wo Optimierungsbedarf besteht. Benennen Sie diesen genau, z. B.: Es gibt täglich Fleisch. Dies wollen wir ändern! Doch wie sieht die Lösung aus? Das tägliche Fleischangebot soll auf maximal zweimal pro Woche reduziert werden. Erster Schritt: Es gibt einmal pro Woche einen fleischfreien Tag und dies für vier Wochen. Dann folgt der nächste Schritt.



4. Vom runden Tisch in den Topf

Nun wird es konkret und das Erarbeitete muss in die Praxis umgesetzt werden. Hier ist es wichtig, dass Sie die kitaspezifischen Gegebenheiten immer im Blick haben. Denn nur so kann die Umsetzung funktionieren. Wie soll der fleischfreie Tag aussehen? Gibt es alternative Rezepte? Was mögen die Kinder? Kann der Caterer dies leisten?



5. Erfolgskontrolle

Es ist wichtig zu schauen, ob Sie das Vorhaben geschafft haben und ob es auch nachhaltig umgesetzt wird. Daher sollte die Erfolgskontrolle nicht einmalig sondern kontinuierlich verlaufen.

Fragen erwünscht...

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ liefert alle Informationen rund um ein ausgewogenes Speisenangebot. Trotzdem kommen gerade im Alltag, z. B. bei der Speisenplangestaltung oder bei der Kennzeichnung der Speisen, immer wieder Fragen auf. Das ist ganz normal und zeigt, wie intensiv Sie sich mit diesem Thema beschäftigen.

Auf der Internetseite www.fitkid-aktion.de finden Sie, neben berechneten Speisenplänen, zahlreiche Tipps und Hilfestellungen für die Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards.

Gern können Sie uns auch direkt ansprechen.

Sie erreichen uns unter **0228 3776 873** oder per Mail: fitkid@dge.de

Des Weiteren bieten das Nationale Qualitätszentrum für die Ernährung in Kita und Schule (NQZ) sowie die „Vernetzungsstellen Kitaverpflegung“ ein großes Portfolio an Hilfestellungen. Weitere Infos und Kontaktdaten finden Sie unter www.nqz.de.

Ausgezeichnet verpflegt:

Mit der Umsetzung des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ haben Sie die Möglichkeit, Ihre Aktivitäten rund um eine ausgewogene Verpflegung zertifizieren zu lassen. Damit können Sie nach außen demonstrieren, dass die Verpflegung in Ihrer Kita einem optimalen Speisenangebot für Kinder entspricht.

Bei Interesse informieren wir Sie gerne unter zertifizierung@dge.de.



Verpflegungsqualität für alle Lebenswelten

5



Insgesamt gibt es sieben DGE-Qualitätsstandards für alle Lebenswelten der Gemeinschaftsverpflegung. Angefangen von der Kita- über die Schul- und die Betriebsverpflegung bis hin zu Menschen, die in Kliniken, stationären Senioreneinrichtungen oder mit „Essen auf Rädern“ versorgt werden.



Denn egal für welches Alter, die Außer-Haus-Verpflegung gewinnt zunehmend an Bedeutung und ist gleichzeitig ein guter Ansatzpunkt, den Tischgästen eine ausgewogene Verpflegung zu ermöglichen und anzubieten! Aus diesem Grund haben alle sieben DGE-Qualitätsstandards denselben Aufbau, soweit dies für ein unterschiedliches Mahlzeitenangebot möglich ist.

Das erleichtert dem Team die Arbeit und schafft einen schnellen Überblick, wenn für mehrere Lebenswelten gekocht wird.

Impressum

Herausgeber



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn · www.dge.de

Konzeption, Text und Redaktion

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitäts-
sicherung

FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

Telefon 0228 3776-873

Telefax 0228 3776-78-873

E-Mail fitkid@dge.de

Internet www.fitkid-aktion.de
www.in-form.de

Prof. Dr. Margit Böltz, Sonja Fahmy in Zu-
sammenarbeit mit Prof. Ulrike Arens-Azevêdo

Bildnachweis

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.;
GAYERFOTOGRAFIE, Melle; Fotolia.com: S. 9:
photocrew, Hetizia, pilipphoto, naturalbox, bit24,
5ph; 123rf.com: S. 3: Aleksei Potov

Gestaltung

GDE | Kommunikation gestalten

Bestellung

Sämtliche Medien des Projektes „IN FORM in
der Gemeinschaftsverpflegung“ sind gegen
eine Versandkostenpauschale erhältlich beim
DGE-MedienService: www.dge-medien-service.de.

Informationen und ein kostenloser Download
dieser Broschüre und weiterer Medien:

www.fitkid-aktion.de

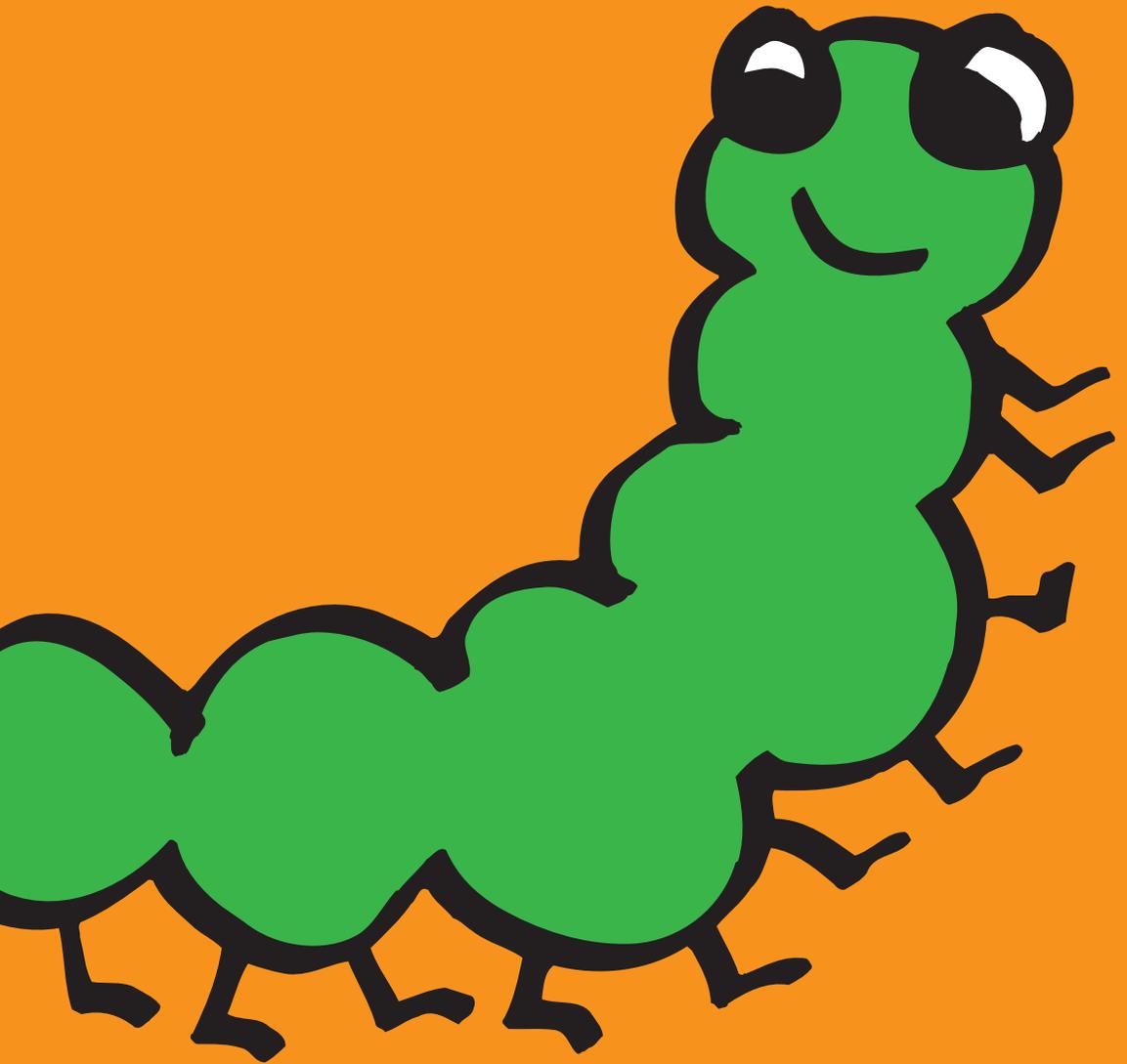
Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede
Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe
mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern sind
nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den
Herausgeber gestattet. Die Inhalte sind von der
DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Ga-
rantie nicht übernommen werden. Eine Haftung
des Herausgebers für Personen-, Sach- und Ver-
mögensschäden ist ausgeschlossen.

Eine Auslobung des DGE-Qualitätsstandards
beziehungsweise Werbung mit dem DGE-Qua-
litätsstandard ist ausschließlich nach einer
Zertifizierung durch die DGE gestattet.

Copyright © DGE Bonn, 07/2017
Bonn, 1. Auflage (2017)

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr
Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)
und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit
mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungs-
verhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: www.in-form.de



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de