

Stufe 1: Einstieg

Organisation und Zusammenarbeit					
Verantwortlichkeiten	Zuständigkeiten für Verpflegung, Speisenplanung, Einkauf, Wartung und Reinigung sind geregelt.	●	●	●	●
	Vertretungsregelungen sind definiert und transparent kommuniziert.	●	●	●	●
	Notfallplanung: Ein klarer Notfallspeiseplan ist erstellt und wird regelmäßig überprüft.	●	●	●	●
Transparenz und Information	Speisepläne sind für alle Akteure (Kinder, Eltern, Mitarbeitende) sichtbar und verständlich dargestellt. Z.B. bebildeter und betonter Speiseplan.	●	●	●	●
	Speiseplan wird anhand der Komponenten dargestellt (keine Fotos von ganzem Gericht, sondern von Bestandteilen, „was steckt da drinnen“)	●	●	●	●
	Essenszeiten: Ausreichend lange Essenszeiten sind gewährleistet, um ein entspanntes Essen zu ermöglichen.	●	●	●	●
Speiseplanung					
Hygiene und Lagerung	Lebensmittel werden gemäß den Hygienebestimmungen gelagert, verarbeitet und Reste ordnungsgemäß aufbewahrt.	●	●	●	●
	Menüzyklus: Der Menüzyklus für das Mittagessen wiederholt sich frühestens nach vier Wochen.	●	●	●	●
	Berücksichtigung von Bedürfnissen: Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien sowie kulturelle und religiöse Diversität werden in der Speiseplanung berücksichtigt.	●	●	●	●
Bevorzugte Produkte	Hauptsächlich unverarbeitete oder wenig verarbeitete Lebensmittel verwenden.	●	●	●	●
	Bio-Lebensmittel mit einem Mindestanteil von 10–20 % einsetzen.	●	●	●	●
	Rapsöl als Standard-Öl verwenden.	●	●	●	●

HILFREICHE TIPPS

Frischedienst Arens

Tel: 0172 2409987

Mail: reicheundarens@netcologne.de

Sortiment: alles - Obst und Gemüse, Milchprodukte, Soja-/ Haferdrink, Öl, Eier, Ebly, Polenta, (Vollkorn, Buchweizen, Dinkel, Roggen-)mehl, Grieß, Leinsamen, Rosinen, Müsli
– keine Lieferpauschale

10% Bio ist kostenneutral möglich. Zuerst Zutaten mit geringem Preisunterschied wählen – Getreideprodukte, Nudeln, Reis, saisonales Obst und Gemüse.



Gemüsesteckbriefe
– Lagerung einzelner Gemüsesorten



Nachhaltiges Abdecken von Rohkost



Hygienehinweise der Verbraucherzentrale

Stufe 1: Einstieg

Speiseplanung					
Nachhaltige Fleisch- und Fischwahl	Möglichst Verzicht auf Rindfleisch, alternativ mageres Muskelfleisch.	●	●	●	●
	Wurst wird in der Frühstücks- und Zwischenverpflegung nicht angeboten.	●	●	●	●
	Fisch (abwechselnd fettreich, z. B. Lachs, und fettarm, z. B. Kabeljau): Nur Fisch in MSC-, ASC- oder vergleichbarer Qualität wird eingekauft.	●	●	●	●
	Fleisch: nur in der Mittagsverpflegung. Nur in Bio-Qualität.	●	●	●	●
	1x die Woche Fisch oder Fleisch. Jede Woche im Wechsel.	●	●	●	●
	Vegetarische Optionen: Fleisch- oder Fischkomponenten werden nicht einfach weggelassen, sondern durch ausgewogene Alternativen ersetzt.	●	●	●	●
Getreide, Kartoffeln und Vollkorn	Getreideprodukte, Kartoffeln täglich anbieten: 2x in Frühstücks- und Zwischenverpflegung. 1x in der Mittagsverpflegung.	●	●	●	●
	Vollkornprodukte mindestens 1x täglich in Frühstücks- und Zwischenverpflegung, 1x wöchentlich in der Mittagsverpflegung.	●	●	●	●
	Kartoffelerzeugnisse maximal 1x wöchentlich.	●	●	●	●
	Reis (Parboiled- oder Naturreis) maximal alle zwei Wochen.	●	●	●	●
Obst und Gemüse	Obst, Gemüse und Salat täglich: 1x in der Mittagsverpflegung 1x in der Frühstücks- und Zwischenverpflegung	●	●	●	●
	Rohkostangebot regelmäßig: Mindestens 3x wöchentlich in Frühstücks- und Zwischenverpflegung. Mindestens 2x wöchentlich in der Mittagsverpflegung.	●	●	●	●

HILFREICHE TIPPS



Rezeptideen für das Frühstück und die Zwischenverpflegung



Alternativen zu Fisch



Alternativen zu Fleisch



Alternativen zu Reis



Nährstoffe, Lebensmittelgruppen und Ernährungspyramide

Stufe 1: Einstieg

Speiseplanung					
Proteinreiche Alternativen	Hülsenfrüchte mindestens 1x pro Woche.	☐	☐	☐	☐
	Vertretungsregelungen sind definiert und transparent kommuniziert.	☐	☐	☐	☐
Frittierte / panierte Produkte	Maximal 1x pro Woche in der Mittagsverpflegung.	☐	☐	☐	☐
Trinkwasser	Leitungswasser oder Mineralwasser aus Mehrwegflaschen steht jederzeit als Getränk zur Verfügung.	☐	☐	☐	☐
Abfallmanagement					
Produktwahl und -größe	(Vor-)portionierte Produkte werden nicht eingekauft.	☐	☐	☐	☐
	Bevorzugung von Großgebinden, um Verpackungsmüll zu vermeiden.	☐	☐	☐	☐
Abfallreduzierung	Lebensmittelreste werden regelmäßig systematisch erfasst.	☐	☐	☐	☐
	Blätter von Wurzelgemüse (z. B. Kohlrabi, Rote Bete, Möhrengrün, Radieschen, Blumenkohl, Brokkolistrunk) mitverwenden.	☐	☐	☐	☐
	Schalen und Abschnitte (z. B. von Möhren, Sellerie, Zwiebel) für Gemüsebrühe nutzen.	☐	☐	☐	☐

HILFREICHE TIPPS

Auf Regionalität von Nüssen und Saaten achten. Regional z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen.

Bei einer Lebensmittelabfallmessung werden Ursachen für Abfälle systematisch erfasst, um Kosten und Abfälle zu sparen. Der Ernährungsrat unterstützt gerne bei dem Prozess. Eine Waage für Lebensmittelabfallmessung kann kostenlos ausgeliehen werden.

Stufe 2: Durchblick

Organisation und Zusammenarbeit					
Feedback und Weiterentwicklung	Ein Feedback-System ist etabliert und wird regelmäßig genutzt. Z.B. Kinder bewerten das Essen, Pädagog:innen sammeln Feedback und halten einmal die Woche Rücksprache mit HWK.	☐	☐	☐	☐
	Vertretungsregelungen sind definiert und transparent kommuniziert.	☐	☐	☐	☐
Beteiligung der Kinder	Kinder dürfen sich selbst bedienen und haben Einfluss auf ihre Portionsgrößen.	☐	☐	☐	☐
	Probierportionen werden angeboten, und Nachschlag ist möglich.	☐	☐	☐	☐
	Die Essenssituation, insbesondere bei der Mittagsverpflegung, wird pädagogisch begleitet.	☐	☐	☐	☐
Kommunikation und Verbindlichkeit	Vorgehensweisen für Abmeldungen zu den Mahlzeiten sind festgelegt.	☐	☐	☐	☐
	Informationen werden rechtzeitig an die Küche oder den Caterer weitergeleitet.	☐	☐	☐	☐
Speiseplanung					
Menügestaltung	Saisonale Anpassung des Speiseplans.	☐	☐	☐	☐
	Fertigprodukte (z. B. Tiefkühl-Gemüsetaler) werden mit gering verarbeiteten Lebensmitteln wie Salzkartoffeln oder Salat kombiniert.	☐	☐	☐	☐
	Rezeptur: Die Zubereitung der Speisen erfolgt nach klar definierten Rezepturen.	☐	☐	☐	☐
	Speiseplanprüfung: Die Speisen werden regelmäßig stichprobenartig auf Einhaltung der DGE-Kriterien geprüft. Z.B. 4-Wochen-Speiseplander HWK mit 4-Wochen-DGE-Speiseplan vergleichen	☐	☐	☐	☐

HILFREICHE TIPPS



Pädagogische
Essensbegleitung



Psychologie
kindlichen
Essverhaltens im
pädagogischen
Alltag



Geschmacksbildung



Rezept rote und grüne
Bohnencreme

Stufe 2: Durchblick

Speiseplanung					
Bio-Lebensmittel	Frühstücks-, Zwischen- und Mittagsverpflegung: Mindestanteil 30–40 % Bio-Produkte.	☐	☐	☐	☐
	Beim Einkauf werden regionale Produkte bevorzugt, insbesondere bei Obst und Gemüse	☐	☐	☐	☐
Nachhaltige Einkaufsstandards	Produkte des globalen Südens stammen aus fairem Handel.	☐	☐	☐	☐
	Tierische Produkte werden unter Berücksichtigung des Tierwohls eingekauft.	☐	☐	☐	☐
	Produkte mit Palm- und Kokosfett werden vermieden.	☐	☐	☐	☐
Vegetarische und tierische Produkte	Ovo-lacto-vegetarische Gerichte (Gerichte, die zwar Milchprodukte und Eier beinhalten, jedoch weder Fleisch noch Fisch) sind täglich verfügbar.	☐	☐	☐	☐
	Fleischmenge pro Gericht wird geprüft und ggf. reduziert (z. B. durch Gemüse oder Hülsenfrüchte).	☐	☐	☐	☐
	Eier(-gerichte) maximal 1x pro Woche (z. B. in Aufläufen, Pfannkuchen). Bei ovo-lactovegetarischen Gerichten auch 2x pro Woche.	☐	☐	☐	☐
	Kräuter und Gewürze: (trocken, tiefgekühlt, frisch) werden bewusst und vielfältig eingesetzt.	☐	☐	☐	☐
	Tägliches Angebot von fettarmen Milchprodukten ohne Zucker/Süßungsmittel:	☐	☐	☐	☐
Milchprodukte	2x täglich in Frühstücks- und Zwischenverpflegung.	☐	☐	☐	☐
	2x wöchentlich in Mittagsverpflegung.	☐	☐	☐	☐
	Fettreiche Milchprodukte (z. B. Butter, Sahne, Käse) werden sparsam verwendet.	☐	☐	☐	☐

HILFREICHE TIPPS

Die aktuelle DGE-Empfehlung für die Kita-Verpflegung geht von 300–600 g pro Kind pro Woche aus. Ist es notwendig, dass die Kita diesen geringen Fleischbedarf abdeckt?

Stufe 2: Durchblick

Speiseplanung

					
Salz und Zucker	Salz wird sparsam verwendet.	☐	☐	☐	☐
	Zucker/zuckerhaltige Lebensmittel werden reduziert.	☐	☐	☐	☐
Fette	Fett wird bewusst und in moderaten Mengen eingesetzt.	☐	☐	☐	☐

Abfallmanagement

					
Produktionsplanung	Lebensmittelbeschaffung basiert auf genauen Essenszahlen und altersgerechten Portionsgrößen.	☐	☐	☐	☐
	Produktionsmengen werden auf Basis von Rezepten und Erfahrungswerten kalkuliert.	☐	☐	☐	☐
Abfall-reduzierung	Ursachen für Lebensmittelabfälle werden regelmäßig analysiert und Maßnahmen zur Vermeidung umgesetzt.	☐	☐	☐	☐
	Schüsseln werden bedarfsgerecht befüllt und bei Bedarf nachgefüllt.	☐	☐	☐	☐

HILFREICHE TIPPS



Zucker, Salz und andere Gewürze in der Kita

Stufe 3: Weitblick

Organisation und Zusammenarbeit					
Aktive Mitgestaltung	Kinder und Mitarbeitende sind aktiv in die Essensabläufe eingebunden.	☐	☐	☐	☐
	Gemeinschaftliche Aktionen wie Kochen, Gärtnern oder Verkostungen werden regelmäßig angeboten, um die Wertschätzung für Lebensmittel zu stärken.	☐	☐	☐	☐
Effizienz und Optimierung der Arbeitsprozesse	Arbeitsabläufe werden regelmäßig auf Effizienz geprüft und bei Bedarf angepasst.	☐	☐	☐	☐
	Ein pädagogisches Essenskonzept liegt schriftlich vor und dient als Orientierung für alle Mitarbeitenden.	☐	☐	☐	☐
	Regelmäßige Anpassung der Routinen zur Steigerung der Qualität und Nachhaltigkeit wird umgesetzt.	☐	☐	☐	☐
Speiseplanung					
Abwechslung und Kultur	Regionaltypische und internationale Gerichte werden bei der Speisenplanung berücksichtigt, um Vielfalt und Akzeptanz zu fördern.	☐	☐	☐	☐
Bio-Produkte	Über 50 % der eingesetzten Lebensmittel stammen aus biologischem Anbau.	☐	☐	☐	☐
Regionale und nachhaltige Lieferanten	Regionale Lebensmittel und Anbieter werden bevorzugt.	☐	☐	☐	☐
	Verträge mit (regionalen) Lieferanten wurden geschlossen, ggf. auch durch persönliche Absprachen („per Handschlag“).	☐	☐	☐	☐
Bedarfsorientierter Einkauf	Lebensmittel werden nach Bedarf beschafft, Vorräte regelmäßig überprüft.	☐	☐	☐	☐
	FiFo-Prinzip (First In, First Out) wird angewendet, um Lebensmittelverschwendung zu minimieren: diejenigen Artikel, die zuerst eingelagert wurden, werden auch zuerst wieder verbraucht.	☐	☐	☐	☐

HILFREICHE TIPPS

Lieferdienst **Feldling** für regionale Produkte v.a. Obst und Gemüse, Nudeln, Brot, Öl, Bioflocken. Gesamtes Sortiment gibt es im Onlineshop.



Webseite von
Feldling

Stufe 3: Weitblick

Abfallmanagement

					
Lebensmittelreste und Bioabfälle	...werden möglichst kompostiert oder über den örtlichen Entsorger als Bio-Müll entsorgt.	☐	☐	☐	☐
Umweltfreundliche Verpackung	Verzicht auf Frischhaltefolie, Plastiktüten und Alufolie.	☐	☐	☐	☐
	Möglichst unverpackte Waren verwenden.	☐	☐	☐	☐
	Verpackungen sind aus umweltfreundlichen Materialien.	☐	☐	☐	☐
	Mehrweg-Systeme werden, wo möglich, genutzt.	☐	☐	☐	☐
Müll- trennung	Küche, Speiseraum und Essensrückgabe sind klar strukturierte Bereiche mit Mülltrennung.	☐	☐	☐	☐
Umweltfreundliche Reinigung	Umweltfreundliche Spül- und Reinigungsmittel werden genutzt.	☐	☐	☐	☐
	Dosierung erfolgt entsprechend den Herstellervorgaben.	☐	☐	☐	☐