

Checkliste - Klimagesunde Verpflegung

Speiseplangestaltung	trifft zu	trifft teilw. zu	trifft nicht zu
Regionaltypische und internationale Gerichte werden bei der Speisenplanung berücksichtigt.			
Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe sowie Allergene sind im Speiseplan ausgewiesen.			
Bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch werden die Tierarten auf dem Speiseplan genannt. ➔ fällt bei ovo-lacto-vegetarischem Angebot weg			

Lebensmittelauswahl und -häufigkeiten	trifft zu	trifft teilw. zu	trifft nicht zu
Es werden hauptsächlich unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte eingesetzt. <i>frisches oder alternativ tiefgekühltes Gemüse und Obst, Fleisch oder Fisch</i>			
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln werden <u>täglich</u> abwechslungsreich angeboten.			
Vollkornprodukte werden <u>mindestens</u> 1x wöchentlich angeboten.			
Kartoffelerzeugnisse werden <u>maximal</u> 1x wöchentlich angeboten. <i>dazu zählen Halbfertig- oder Fertigprodukte aus Speisekartoffeln wie z. B. Kroketten, Pommes Frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree oder Klöße aus Pulver</i>			
Reis (Parboiled Reis oder Naturreis) wird <u>maximal</u> alle zwei Wochen angeboten. <i>Reis hat im Vergleich zu anderen Getreidesorten eine hohe Klimabilanz; Alternativen für Reis sind z. B. Dinkel-/Weizenreis, Couscous, Hirse oder Bulgur)</i>			
Gemüse und Salat werden <u>täglich</u> angeboten. <i>vorwiegend frisch oder alternativ tiefgekühlt</i> ➔ davon <u>mind.</u> 2x wöchentlich als Rohkost			
Hülsenfrüchte werden <u>mindestens</u> 1x pro Woche angeboten. <i>abwechslungsreiche Auswahl aus Erbsen, Kichererbsen und verschiedene Sorten von Linsen und Bohnen</i>			

<p>Obst wird <u>mindestens</u> 2x wöchentlich angeboten. <i>vorwiegend frisch oder alternativ tiefgekühlt, ohne Zucker oder Süßungsmittel</i></p> <p>➔ davon <u>mind.</u> 1x wöchentlich als Stückobst</p>			
<p>Nüsse und Saaten werden <u>mindestens</u> 1x wöchentlich in das Speisenangebot eingebaut. <i>z.B. als Mus in Soßen oder gemahlen als Topping auf Aufläufen oder Salaten</i></p>			
<p>Milch und Milchprodukte werden 2x wöchentlich angeboten. <i>fettarm, ohne Zucker und Süßungsmittel</i></p>			
<p>Fettreiche Milchprodukte wie Butter, Sahne und Käse werden <u>sparsam</u> eingesetzt. <i>auch Austausch durch pflanzliche Alternativen möglich</i></p>			
<p>Fleisch wird <u>maximal</u> 1x pro Woche in der Mittagsverpflegung angeboten. <i>jedes zweite Gericht aus magerem Muskelfleisch, z. B. Putenbrust, Hühnerfrikassee, Schweinegulasch</i></p> <p>➔ fällt bei ovo-lacto-vegetarischem Angebot weg</p>			
<p>Rindfleisch wird maximal alle zwei Wochen angeboten. <i>Rindfleisch hat im Vergleich zu anderen Fleischsorten eine sehr hohe Klimabilanz</i></p>			
<p>Fleischalternativen werden <u>maximal</u> 1x pro Woche in der Mittagsverpflegung angeboten. <i>dazu zählen Produkte wie "Würstchen", "Schnitzel" oder Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Pilz- oder Milchbasis sowie aus Seitan.</i> <i>Tofu, sowie eingelegter Tofu ohne Weiterverarbeitung zählt nicht als industriell hergestellt</i></p>			
<p>Fisch wird 1x pro Woche angeboten. <i>davon alle 2 Wochen fettreicher Fisch, z. B. Forelle, Hering, Lachs, Makrele</i></p> <p>➔ fällt bei ovo-lacto-vegetarischem Angebot weg</p>			
<p>Eier(-gerichte) werden <u>maximal</u> 1x pro Woche angeboten.</p>			
<p>Frittierte und/oder panierte Produkte werden <u>maximal</u> 1x pro Woche in der Mittagsverpflegung eingesetzt.</p>			

Quellen: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, Deutsche Gesellschaft für Ernährung E.V., Bonn 6. Auflage 2020; Nachhaltige Kita- und Schulverpflegung: Checklisten - Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel, Vernetzungsstelle Rheinland-Pfalz

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages