

# Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission

Arbeitsgruppe: Gemeinschaftsverpflegung

**Österreichische Empfehlung für das Mittagessen im Kindergarten**

Beschlossen in der Plenarsitzung am 16.03.2017

einstimmige Annahme

# Einleitung

Geschmacksvorlieben und Essgewohnheiten werden in frühester Kindheit geprägt und sind nur noch schwer zu verändern. Daher muss gesunde Ernährung von Anfang an gefördert werden. Das Mittagessen im Kindergarten nimmt eine zentrale Rolle bei der Verpflegung von Kindern ein und bietet einen guten Ansatzpunkt für die Prägung von gesunden Essgewohnheiten. Daher wurde die Arbeitsgruppe „Gemeinschaftsverpflegung“ der Nationalen Ernährungscommission damit beauftragt, Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten zu erarbeiten.

In Zusammenarbeit mit einer Arbeitsgruppe von Expertinnen aus allen Bundesländern wurden Mindeststandards für die Häufigkeiten der verschiedenen Lebensmittelgruppen erarbeitet. In den meisten Bundesländern gibt es bereits Empfehlungen für die Gemeinschaftsverpflegung in verschiedenen Settings und/oder dem Kindergarten. Diese dienten als Ausgangslage und Basis für die Erarbeitung der österreichischen Empfehlungen speziell für den Kindergarten und wurden von den jeweiligen Bundesländervertreterinnen eingebracht.

Die nun vorliegende Empfehlung ist als Mindestanforderung an das Mittagessen im Kindergarten zu verstehen. Sie definiert, welche Lebensmittelgruppen in welcher Häufigkeit angeboten werden sollen. Die Empfehlung kann als Leitfaden zur Erstellung von Speiseplänen, die Bestellung von Mahlzeiten oder für die Ausschreibung von Verpflegungsleistungen verwendet werden und richtet sich an alle, die für die Bereitstellung des Mittagessens im Kindergarten verantwortlich sind.

# Empfehlung für das Mittagessen im Kindergarten

Mindestanforderungen für die Speiseplangestaltung (bezogen auf 20 Verpflegungstage)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/Mahlzeitengestaltung
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	<b>mindestens 18x</b>	Getreidelaibchen, Aufläufe, Nudelgerichte	<b>Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Kochen oder im Ofen garen, zu Aufläufen verarbeiten)!</b>
		Petersilkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat, Ofenkartoffeln	
		Buchweizen, Grünkern, Bulgur, Hirse, Rollgerste, Polenta, Cous Cous, Parboiled Reis	<u>Kartoffeln</u> bevorzugt frisch zubereitet
	<b>davon:</b> mindestens 4x mit mindestens 25% Vollkornanteil	Vollkornteigwaren, Naturreis, Dinkelreis, Vollkornbrot/Brot mit Schrotanteil/Roggenbrot, Getreideflocken	Bevorzugt Vollkornprodukte/alternative Getreidesorten verwenden.
	<b>und:</b> selten (maximal 4x) Halbfertig- und Fertigprodukte aus Kartoffeln	<b>wie etwa</b> Kartoffelpüree, Kroketten, Pommes frites, Wedges	<b>Achten Sie auf Vielfalt!</b>

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/Mahlzeitengestaltung
Gemüse <sup>1</sup> und/oder Salate	<b>mindestens 20x</b>	Beilagengemüse, gefülltes Gemüse, Sugo, Gemüselasagne, Gemüselaibchen, , Aufläufe, Eintöpfe, Wokgemüse, Gemüsesuppe stückig oder püriert, Saucen	<b>Achten Sie bei Gemüse auf nährstoffschonende und fettarme Zubereitungs-arten (Dampfgaren, Dünsten).</b>
	<b>davon:</b>  mindestens 8x Rohkost bzw. Salat	Rohkost als Beilage oder zum Knabbern  Salate aus verschiedenen Gemüsesorten (Gurken, Tomaten, Kraut, Karotten, Fisolen, gemischt...)	
Hülsenfrüchte	<b>mindestens 4x</b>	Erbsenreis, Eintöpfe, Linsensuppe, Salate aus verschiedenen Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Kichererbsen)	<b>Suppen und Saucen können mit pürierten Linsen anstelle von Mehl gebunden werden.</b>
		Currys Chili con Carne Aufstriche	
Obst <sup>2</sup>	<b>mindestens 4x</b>	Obst im Ganzen, Obstsalat, Fruchtmus, Fruchtsauce, Kompott	<b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung (z. B. bei Kompotten, Fruchtmus).</b>

<sup>1</sup> Tiefkühlgemüse muss vor dem Verzehr ausreichend erhitzt werden. (AGES 2018)

<sup>2</sup> Tiefkühlbeeren müssen vor dem Verzehr intensiv und vollständig durcherhitzt werden. (BfR, 2015)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/Mahlzeitengestaltung
Süße Hauptgerichte	<p><b>maximal 4x (maximal 1x pro Woche)</b></p> <p><u>Süßspeisen enthalten immer:</u></p> <p>Milch- und/oder Milchprodukte und/oder Obst und/oder Gemüse</p>	Obstknödel, Kaiserschmarrn mit Obströster, Milchreis, Grießschmarrn, Topfen-Hirse Auflauf	<b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung und auf die Verwendung von Vollkornprodukten.</b>
Nachspeisen	<p>Bevorzugt Desserts auf Basis von Milch- und/oder Milchprodukten und/oder Obst und Gemüse</p> <p><b>davon:</b></p> <p>maximal 4x Feinbackwaren (Plundergebäck, Blätterteig etc.)</p>	Fruch(butter)milch, Topfencreme, Joghurt, Pudding, Obstkuchen, Gemüsekuchen (Kürbis, Zucchini, Karotten)	<p><b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung und zuckerarme Produkte.</b></p> <p>Bevorzugen Sie fettarme Teige (Germteig, Strudelteig, Biskuitteig).</p>
Milch und Milchprodukte	<b>mindestens 8x</b>	Topfenlaibchen, Aufläufe, Suppen, Saucen, Dips und Desserts (siehe Nachspeisen) auf Basis von Milchprodukten	<p><b>Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung.</b></p> <p><b>Sehr fettreiche Produkte (wie Schlagobers, Mascarpone, Creme fraiche) durch weniger fettreiche ersetzen.</b></p>

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/Mahlzeitengestaltung
Fleisch und Fleischprodukte	<b>maximal 10x<sup>3</sup></b>	Champignonschnitzel, Krautfleisch, Faschierte Laibchen, Braten	
	<b>davon:</b>  mindestens 5x Gerichte mit geringem Anteil an Fleisch/Fleischprodukten	Schinkenfleckerl, Reisfleisch, Tirolerknödel, Eintöpfe (Ragout, Chili con Carne, Curry)	<b>Bevorzugen Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Schmoren, Kochen, Braten, Dünsten).</b>
Fisch	<b>mindestens 2x</b>	Fischfilet, Fischpfanne, Fischlaibchen, Fischbällchen, Heringssalat	<b>Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Braten, Dünsten, Dampfgaren).</b>
		Bevorzugen Sie fettreichen Seefisch <sup>4</sup> wie Makrele, Lachs, und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie z. B. Saibling, Forelle	<b>Achten Sie auf nachhaltige Fangmethoden.</b> <a href="http://www.wwf.at/fischratgeber">www.wwf.at/fischratgeber</a>
Fette und Öle	<b>bevorzugt pflanzliche Öle</b>	Pflanzliche Öle (Rapsöl, Leinöl <sup>5</sup> , Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Leinöl,...) abwechselnd verwenden.  Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz sparsam verwenden.	<b>Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden (z. B.: Dünsten, Braten im Rohr, Grillen statt Frittieren oder Panieren).</b>  <b>Bevorzugen Sie Rapsöl als Standardöl.</b>
Paniertes und Frittiertes	<b>maximal 2x</b>		

<sup>3</sup> Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Eier sind alternative Proteinquellen.

<sup>4</sup> Rapsöl und Leinöl tragen neben Fisch zur Versorgung mit Omega 3-Fettsäuren bei.

<sup>5</sup> Kürbiskern- und Leinöl sollen nur kalt verwendet werden.

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele	Zubereitungsempfehlung/Mahlzeitengestaltung
Nüsse, Samen und Kerne	mindestens 4x	Als Ergänzung zu Salaten, in Brot und Backwaren, in Desserts und Süßspeisen	
Getränke	Leitungswasser und / oder Mineralwasser sind jederzeit verfügbar.		Verzichten Sie auf koffeinhaltige Tees (Grün- und Schwarztee)

## **Impressum**

### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK),  
Stubenring 1, 1010 Wien

### **Verlags- und Herstellungsort:** Wien

Wien, unveränderte Auflage 2017

### **Alle Rechte vorbehalten:**

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z.B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMSGPK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

**Bundesministerium für  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)