

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 im Erwachsenenalter nur noch schwer zu verändern. Daher muss gesunde Ernährung von Anfang an gefördert und praktiziert 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 Ernährungskommission damit beauftragt, Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten zu erarbeiten.

In Zusammenarbeit mit einer Arbeitsgruppe von Expertinnen aus den 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 für den Kindergarten.

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.

Österreichische Empfehlungen für das Mittagessen im Kindergarten

Mindestanforderungen für die Speiseplangestaltung (bezogen auf 20 Verpflegungstage)

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

Gemüse, und Salate	mindestens 20x	Beilagengemüse, gefülltes Gemüse, Sogos, Gemüselasagne, Gemüselaiabchen, Aufläufe, Eintöpfe, Wokgemüse, Gemüsesuppe stückig oder püriert, Saucen	Achten Sie auf nährstoffschonende und fettarme Zubereitungsarten (Dampfgaren, Dünsten).
	davon: mindestens 8x Rohkost bzw. Salat	Rohkost als Beilage oder zum Naschen Salate aus verschiedenen Gemüsen (Gurke, Tomate, Kraut, Karotten, Fisolen, gemischt)	
Hülsenfrüchte	mindestens 4x	Erbsenreis, Eintöpfe, Linsensuppe, Salate aus verschiedenen Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Kichererbsen,) <p>Currys</p> <p>Chili con Carne</p> <p>Aufstriche</p>	Suppen und Saucen können zum Beispiel mit pürierten Linsen statt mit Mehl gebunden werden.

Obst	mindestens 4x	Obst im Ganzen, Obstsalat, Fruchtmus, Fruchtsauce, Kompott	Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung. (z.B. bei Kompotten, Fruchtmus)
Süßes Hauptgericht	maximal 4x (maximal 1x pro Woche)	Obstknödel, Kaiserschmarrn mit Obströster, Milchreis, Grießschmarrn, Topfen-Hirse Auflauf,	<u>Süßspeisen enthalten immer:</u> Milch- und/oder Milchprodukte und/oder Obst und Gemüse
Nachspeisen	Bevorzugt Desserts auf Basis von Milch- und/oder Milchprodukten und/oder Obst und Gemüse maximal 4x Feinbackwaren (Plundergebäck, Blätterteig etc.)	Frucht(butter)milch, Topfencreme, Joghurt, Pudding, Obstkuchen, Gemüsekuchen(Kürbis, Zucchini, Karotten),	Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung.
Milch und Milchprodukte	mindestens 8x	Aufläufe, Suppen, Saucen, Dips, Desserts auf Basis von Milchprodukten (siehe Nachspeisen)	Achten Sie auf eine zuckerarme Zubereitung. Sehr fettreiche Produkte (wie Schlagobers, Mascarpone, Creme fraiche) durch weniger fettreiche ersetzen

Fleisch und Fleischprodukte	maximal 10x davon: mindestens 5x Gerichte mit geringem Anteil an Fleisch/Fleischprodukten	Champignonschnitzel, Krautfleisch, Faschierte Laibchen, Braten Schinkenfleckerl, Reisfleisch, Tirolerknödel, Eintöpfe (Ragout, Chili con Carne, Curry)	Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Schmoren, Kochen, Braten, Dünsten).
Fisch	mindestens 2x	Fischfilet, Fischpfanne, Fischlaibchen, Fischbällchen, Heringsalat Bevorzugen Sie fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie z.B. Saibling, Forelle	Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten (Braten, Dünsten, Dampfgaren). Achten Sie auf nachhaltige Fangmethoden. (www.wwf.at/fischratgeber).
Fette und Öle	Bevorzugt pflanzliche Öle	Pflanzliche Öle (Rapsöl ¹ , Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Leinöl ³ ,....) abwechselnd verwenden. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz sparsam verwenden.	Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden wie z.B. dünsten, garen, grillen statt frittieren oder panieren.

¹ Rapsöl und Leinöl tragen neben Fisch zur Versorgung mit Omega 3-Fettsäuren bei

Paniertes und Frittiertes	maximal 2x		
Nüsse und Samen	mindestens 4x	Als Ergänzung zu Salaten, in Brot und Backwaren, in Desserts und Süßspeisen	
Getränke	Wasser und/oder ungesüßte Früchtetees sind jederzeit verfügbar und frei zugänglich.		Verzichten Sie auf koffeinhaltige Tees (Grün- und Schwarztee).

Beachten Sie bei der Lebensmittelauswahl bevorzugt das regionale und saisonale Angebot.