

DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE VERPFLEGUNG IM KITAS		GESTALTUNG EINER GESUNDHEITSPRÖBENDEN UND NACHHALTIGEN VERPFLEGUNG	
Frühstück und Zwischenverpflegung		KAPITEL 4	
Tabelle 2: Lebensmittelgruppen und -kategorien für die tägliche und wöchentliche Verpflegung pro Kind für Frühstück und Zwischenverpflegung in der Verpflegungseinheit		KAPITEL 4	
Lebensmittelgruppen	Lebensmittelskategorien – die optimale Auswahl	Lebensmittelskategorien – die optimale Auswahl	Lebensmittelskategorien – die optimale Auswahl
 Getreide, Getreideprodukte, Kornmehl	» Vollkornprodukte » Mehl ohne Zucker und Süßungsmittel	Mischkost min. 10 x (mind. 1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g » davon mind. die Hälfte der täglichen Angebots aus Vollkornprodukten	Ovo-lacto-vegetarische Kost min. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 300 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 350 g » davon mind. die Hälfte der täglichen Angebots aus Vollkornprodukten
 Gemüse und Salat	» Gemüse, frisch oder tiefgefroren » Hülsenfrüchte » Salat	min. 5 x (mind. 1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g » davon mind. 3 x als Rohkost	min. 5 x (mind. 1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 450 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 500 g » davon mind. 3 x als Rohkost
 Obst	» Obst, frisch oder tiefgefroren ohne Zucker und Süßungsmittel » Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten	10 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	10 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 900 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
 Milch und Milchprodukte	» Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickschicht, Kefir, max. 3,8% Fettgehalt » Speisequark, max. 5% Fett, abgetrennt » jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel » Käse, max. 30% Fett abgetrennt	min. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g	min. 10 x (mind. 2 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 1000 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 1100 g
 Fleisch, Wurst, Fisch und Eier ¹	» Fleisch- und Wurstwaren als Beleg, max. 20% Fett	6 x	erfüllt bei obern ovo-lacto-vegetarisches Angebot²
 Öl und Fett	» Rapsöl » Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl » Margarine aus gereinigtem Ölen	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g	Rapsöl ist Standardfett 1 bis unter 4 Jahre ca. 20 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 25 g
 Getränke	» Wasser » Fruchtsäfte, Kalorienfrei » jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel	Getränke sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar
1. Aufgrund der Versuchsgeschichte von Kindern in Deutschland wurde in den alltagsrelevanten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein Fleisch verwendet.		2. Bei der gleichen hohen Empfehlung zur Vegetarierwahl, bei der nicht auf vegetarische Speisepläne wurde, kann Fleisch-Frühstück und Zwischenverpflegung verwendet werden.	
38		39	