








Mittagsverpflegung

Tabelle 3: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Mittagessen an fünf Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen		Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln		<ul style="list-style-type: none"> › Vollkornprodukte › Kartoffeln, roh oder vorgegart › <i>Parboiled</i> Reis oder Naturreis
Gemüse und Salat		<ul style="list-style-type: none"> › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt › Hülsenfrüchte › Salat
Obst		<ul style="list-style-type: none"> › Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel › Nüsse (ungesalzen) oder Ölsaaten
Milch und Milchprodukte		<ul style="list-style-type: none"> › Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% <i>Fett absolut</i> › Speisequark: max. 5% <i>Fett absolut</i> → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel › Käse: max. 30% <i>Fett absolut</i>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier³		<ul style="list-style-type: none"> › mageres Muskelfleisch
Öle und Fette		<ul style="list-style-type: none"> › Rapsöl › Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl › Margarine aus den genannten Ölen
Getränke		<ul style="list-style-type: none"> › Wasser › Früchte-, Kräutertee → jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel

³ Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für das Mittagessen mit 40–50 g (Mischkost) bzw. 60–70 g Ei (*ovo-lacto-vegetarische* Kost) pro Woche gerechnet.

Lebensmittelhäufigkeiten über fünf Verpflegungstage Orientierungswerte für Lebensmittelmenü für fünf Verpflegungstage pro Kind	
Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 400 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 450 g › davon: mind. 1 x Vollkornprodukte max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 500 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 600 g › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 70 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 90 g	5 x (1 x täglich) 1 bis unter 4 Jahre ca. 550 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 650 g › davon: mind. 2 x als Rohkost mind. 1 x Hülsenfrüchte 1 bis unter 4 Jahre ca. 80 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 100 g
mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 x als Stückobst	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 150 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 170 g › davon: mind. 1 x als Stückobst
mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g	mind. 2 x 1 bis unter 4 Jahre ca. 120 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 140 g
max. 1 x Fleisch / Wurstwaren 1 bis unter 4 Jahre ca. 30 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 35 g › davon: mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen 1 x Fisch 1 bis unter 4 Jahre ca. 35 g 4 bis unter 7 Jahre ca. 45 g › davon: mind. 2 x fettreicher Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot ³
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 sind jederzeit verfügbar	Getränke sind jederzeit verfügbar