



Leibniz-Institut  
für Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS GmbH

# BREMER CHECKLISTE

## FÜR AUSGEWOGENE MITTAGESSEN IN KINDERTAGESSTÄTTEN

*Kontakt:*  
Heidegret Bosche, Wiebke v. Atens-Kahlenberg  
Tel.: 0421 – 218 56 911/10  
Email: [bosche@bips.uni-bremen.de](mailto:bosche@bips.uni-bremen.de)  
[atens@bips.uni-bremen.de](mailto:atens@bips.uni-bremen.de)

Die „Bremer Checkliste“ dient Kindertagesstätten als Orientierung für die Gestaltung des Wochenspeiseplans und des täglichen Mittagessens (3-Sterne-Essen). Sie beruht auf den Empfehlungen der Optimierten Mischkost (OptimiX<sup>®</sup>) des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund und zeichnet sich durch besonderen Praxisbezug aus.

Ein ausgewogener Wochenspeiseplan in einer Kindertagesstätte ist leicht zu erreichen, hält man sich an folgende Regeln:

### **Innerhalb einer Woche . . .**

#### **. . . ein qualitativ hochwertiges Fleischgericht**

Als qualitativ hochwertig wird vor allem mageres Fleisch eingestuft. Fettiges Fleisch, fette Wurstsorten und Innereien sind nicht als hochwertig einzustufen.

#### **. . . ein Eintopf oder Auflaufgericht**

Beides lässt sich in hervorragender Qualität zubereiten, sowohl mit als auch ohne Fleisch. Bevorzugen Sie bei Eintöpfen Hülsenfrüchte, möglichst in Kombination mit Vollkornbrötchen oder Getreide.

#### **. . ein vegetarisches Vollwertgericht**

Vollwertgerichte ohne Fleisch finden inzwischen bei vielen Essensteilnehmern Zuspruch, aber nicht unbedingt bei allen. Denken Sie daran, dass gerade Kinder mehrere Anläufe benötigen, bis sie Vollkornnudeln und Vollkornreis akzeptieren und auch wirklich mögen. Aber auch der Koch und die Köchin brauchen oft mehrere Versuche, bis z.B. ein Getreidebratling richtig gelingt. Wichtig ist, dass die Verantwortlichen in der Küche diese Ernährungsform nicht ablehnen, sondern sich Schritt für Schritt an diese Ernährungsform »herankochen«.

#### **. . . ein Seefischgericht**

Fisch - vor allem Seefisch wie Kabeljau, Hering, Makrele und Heilbutt - liefern nicht nur hochwertiges Eiweiß und das wichtige Jod, sondern auch eine Fettsäure, die von besonderer Bedeutung für den Stoffwechsel ist.

#### **. . . ein WunschesSEN der Kinder**

Kinder sollen ermutigt werden, sich an der Essensversorgung in der Kita zu beteiligen, einerseits durch ein Mitspracherecht bei Entscheidungen (Speiseplan kann mit gestaltet werden), andererseits durch praktisches Handeln (Mithilfe in der Küche, beim Tischdecken etc.). Die Möglichkeit der Mitwirkung und Mitsprache unterstützt Kinder dabei, sich für die eigenen Belange und die der anderen besser einzusetzen. Sie lernen, ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen und weiterzuentwickeln. Gleichzeitig erhöht eine aktive Beteiligung die Identifikation der Kinder mit ihrer Kita.

## **Außerdem sollte es ...**

### **. . . zwei- bis dreimal frisches Obst als Nachtisch geben.**

Ein regelmäßiges Angebot von Frischobst im Kindergarten sollte eine Selbstverständlichkeit sein, zumal es mit wenig Arbeit verbunden ist. Obst als Nachtisch hat den Vorteil, dass hier ein zusätzliches Angebot von Vitaminen, vor allem Vitamin C, besteht. Obst regt zum Kauen an und spart Zucker, wenn dafür der süße Nachtisch ausfällt.

### **. . . zwei- bis dreimal Rohkost oder frischen Salat,**

Vor allem Rohkost und frische Salate regen zum Kauen an und haben einen besonders hohen ernährungsphysiologischen Wert. Kinder mögen gerne rohes Gemüse aus der Hand essen. Wem also für die Zubereitung von Rohkost die Zeit fehlt, der kann gerade in der erntereichen Sommerzeit auch Möhren, Kohlrabi, Gurken, Radieschen im Stück anbieten.

### **. . . mindestens zweimal frische Kartoffeln geben.**

Frische Kartoffeln sollten in der Kindergartenküche eine viel größere Rolle spielen als bisher, und nicht nur als Beilage, sondern vor allem als Hauptgericht. Denn Kartoffeln liefern günstige Kohlenhydrate, die den Körper über viele Stunden hinweg mit Energie versorgen und den Heißhunger auf Süßes bremsen können. Kartoffeln liefern aber auch wichtige Mineralstoffe und Ballaststoffe. Dazu sind sie meist preiswert und Kinder essen sie gerne.

Bremen, 2013

# Bremer Checkliste ..... für Kindertagesstätten

Ein für Kinder (und Erwachsene) **ernährungsphysiologisch ausgewogener Speisenplan** ist leicht zu erreichen, hält man sich an folgende Regeln:

## Innerhalb einer Woche (5 Tage)

- 1 qualitativ hochwertiges Fleischgericht
- 1 Eintopf oder Auflauf  
(möglichst ohne Fleischbeilage)
- 1 vegetarisches Vollwertgericht  
(Gemüse ist Hauptbestandteil)
- 1 Seefischgericht
- 1 Wunschesen der Kinder

## außerdem...

- 2 bis 3x frisches Obst
- 2 bis 3x Rohkost oder frischer Salat
- mind. 2x frische Kartoffeln
- Punkte erreicht / max. 8 Punkte**



**Leibniz-Institut**  
für Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS GmbH

**Kontakt:**  
**Heidegret Bosche**  
**Wiebke v. Atens-Kahlenberg**  
Tel. 0421/218 56911/10  
E-Mail:  
bosche@bips.uni-bremen.de  
atens@bips.uni-bremen.de

Speisenplan vom: \_\_\_\_\_

Kindertageseinrichtung: \_\_\_\_\_

Anmerkungen: \_\_\_\_\_

# Bremer Checkliste .....für 3-☆Sterne Mittagessen

Ein Mittagessen für Kinder (und Erwachsene) ist nur dann vollwertig, wenn es **täglich Gemüse, hochwertiges Eiweiß** und **etwas zum Kauen** enthält.

Mo ( )    Di ( )    Mi ( )    Do ( )    Fr ( )

**Vitamine:**

Salat oder Gemüse  
(frisch oder TK-  
Rohware)

Mo ( )    Di ( )    Mi ( )    Do ( )    Fr ( )

**Eiweiß:**

Fleisch, Fisch, Ei,  
Milch, Milchprodukt,  
Hülsenfrüchte mit  
Getreide

Mo ( )    Di ( )    Mi ( )    Do ( )    Fr ( )

**Kohlenhydrate u.  
Ballaststoffe:**

frische Kartoffeln,  
(Vollkorn)Reis,  
(Vollkorn)Nudeln,  
Getreide, z.B. Brot,  
Hülsenfrüchte

(...) Punkte erreicht / max. 15 Punkte)

**TIPPS:**

*Verwenden Sie vor allem pflanzliche Fette und Öle,  
z.B. Rapsöl, Sojaöl, Olivenöl!*

*Gehen Sie sparsam mit Salz (auch mit Jodsalz) um!*

Anmerkungen:

---



---



**Leibniz-Institut**  
für Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS GmbH

**Kontakt:**

**Heidegret Bosche**

**Wiebke v. Atens-Kahlenberg**

Tel. 0421/218 56911/10

E-Mail:

bosche@bips.uni-bremen.de

atens@bips.uni-bremen.de