

## Qualitätsverbesserung durch das Austauschen von Lebensmitteln erreichen

In der Kindertagesbetreuung sollten Mahlzeiten kindgerecht und nach aktuellen Empfehlungen angeboten werden. Bereits durch kleine Veränderungen der gewählten Lebensmittel lässt sich ein Verpflegungsangebot qualitativ verbessern:

- Getreideflocken und Müsli ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten statt Frühstückscerealien und Cornflakes mit Schokolade und Zuckerzusatz
- Vollkornbrötchen und -brot statt Körnerbrötchen/ -brot und Weißmehlbrötchen/ -brot
- Vollkornknäckebrötchen statt Reis- und Maiswaffeln
- Naturreis/ Vollkornreis bzw. Parboiled Reis statt weißer/ geschälter Reis
- Kartoffelbrei aus frisch gekochten Kartoffeln oder Kartoffelecken aus dem Ofen statt Kartoffelpüree aus der Tüte oder andere fertige Kartoffelerzeugnisse
- Frisches bzw. tiefgekühltes Gemüse und Obst ohne Zusätze von Zucker, Salz und Fett statt Gemüse und Obst aus der Konserve oder dem Glas
- Gemüsesticks und Stückobst statt Smoothies und Obst im Quetschbeutel
- Fruchtaufstrich statt Konfitüre
- Pasteurisierte Milch statt H-Milch
- Ungehärtete Margarine oder Frischkäse statt Butter
- Rapsöl statt Butterschmalz
- Frischkäse statt Schmelzkäse
- Naturjoghurt und Quark in den empfohlenen Fettgehaltsstufen statt Schmand oder Crème fraîche
- Mageres Muskelfleisch statt Würstchen aus rotem Fleisch
- Magerer Bratenaufschnitt oder pflanzliche Aufstriche statt (Streich-)Wurst
- Naturbelassener Tofu statt hochverarbeitete Fleischersatzprodukte wie Sojageschnetzeltes und Seitanwürstchen
- Trinkwasser (= Leitungswasser) und Mineralwasser statt Limonade und Saft

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kitaverpflegung  
NIEDERSACHSEN



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages