

## PRESSESERVICE



### Gesunder Start nach den Sommerferien

#### So erkennen Eltern gutes Kita- und Schulessen

Welche Lebensmittel sind in welchen Mengen lecker und gesund? Welche Art der Zubereitung ist für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung zu empfehlen? Und in welchem Ambiente schmeckt das Kita- und Schulessen am besten?

Die Qualitätsoffensive „Macht Dampf! – Für gutes Essen in Kita und Schule“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft ermutigt Eltern, sich mit der Ernährung ihrer Kinder auseinanderzusetzen. Die Kampagne informiert, warum gutes Essen sowohl zu Hause als auch in Kita und Schule wichtig ist, und erklärt den DGE-Qualitätsstandard bzw. was eine ausgewogene Kita- und Schulverpflegung ausmacht. Hier die wichtigsten Anhaltspunkte, mit denen Eltern bewerten können, ob das Essen an der Kita oder Schule ihres Kindes gesund und ausgewogen ist:

#### Lebensmittel – die Vielfalt macht's

- Getreide und Kartoffeln sind ein gutes Fundament

Getreide bzw. Getreideprodukte und Kartoffeln sind der Grundstoff für eine ausgewogene Ernährung und stehen täglich auf dem Speiseplan – mindestens einmal pro Woche als Vollkornvariante. Industriell hergestellte Kartoffelerzeugnisse wie zum Beispiel Pommes Frites, Kroketten oder Kartoffelpüree sind lecker, aber nur in Maßen zu genießen.

- Gemüse und Salat gibt's jeden Tag

Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat liefern viele wichtige Nährstoffe und gehören jeden Tag auf den Teller – am besten sind zweimal pro Woche Rohkost oder Salat dabei.

- Obst macht den Speisezettel bunt

Obst ist nicht nur gesund, sondern auch lecker. Alle zwei bis drei Tage sollte eine gehörige Portion Obst auf dem Speiseplan stehen – egal ob geschnitten oder gerührt.

- Milch & Co. sorgen für Kraft

Milchprodukte haben einen hohen Eiweiß- und Calciumanteil, das ist besonders wichtig für Muskeln und Knochen. Käse, Joghurt, Quark und Co. landen deshalb mindestens zweimal pro Woche auf dem Teller.

- Fleisch, Wurst, Fisch und Ei gibt's nicht zu oft

Wie oft gibt es Fleisch und Wurst in Schul- und Kitamittagessen? Das muss nicht täglich sein – zweimal pro Woche reicht völlig. Am besten einmal als mageres Muskelfleisch. Und dazu im Idealfall einmal pro Woche Seefisch – vorausgesetzt er stammt nicht aus überfischten Beständen. Sogenannter Fettfisch (z.B. Makrele, Hering) ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren und kann deshalb gerne alle zwei Wochen auf dem Speiseplan stehen. Fischstäbchen dagegen sollte es besser nicht öfter als alle zwei Wochen geben.

- Fette und Öle sind nicht immer die „Bösen“

Gute Fette und Öle liefern wichtige Nährstoffe. Rapsöl gehört zu den „Guten“, weil es reich an Omega-3-Fettsäuren ist und ist deshalb Standard in der Schul- oder Kitaküche.

- Getränke sind immer dabei

Ohne Wasser läuft nichts. Am besten eignet sich Trinkwasser (Leitungswasser). Das ist kostengünstig und gut kontrolliert.

### **Zubereitung – sanft und nährstoffschonend bitte sehr!**

- Abwechslung macht Laune

Eine Faustregel lautet: Mahlzeiten sollten sich frühestens nach vier Wochen wiederholen. Und: Auf den Tisch kommt, was es saisonal gerade gibt. Außerdem müssen Vegetarier sich nicht mit den Beilagen begnügen, sondern haben ein Gericht zur Auswahl.

- Rücksicht auf spezielle Gewohnheiten und Bedürfnisse

Geschmäcker sind so verschieden wie die Menschen. Klar, dass man nicht jedem gerecht werden kann. Aber eine gute Schul- oder Kitaküche passt sich an ihre Gäste an und berücksichtigt kulturell, religiös oder regional geprägte Essgewohnheiten. Dabei sind Kinder und Jugendliche mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten nicht zu vergessen.

- Lieber Kräuter statt Fett, Zucker und Salz

Speisen müssen nicht in Fett baden, um lecker zu schmecken. Es gibt auch fettarme Methoden der Zubereitung – Frittiertes und/oder Paniertes kommt höchstens einmal pro Woche auf den Tisch. Zucker und Salz sind sparsam einzusetzen. Kräuter dagegen üppig, am besten frisch oder tiefgekühlt.

- Alles eine Frage der guten Temperatur

Was die Temperatur von Speisen angeht, gibt es klare Regeln: Kalte Speisen sind bei maximal 7 Grad Celsius zu lagern, transportieren oder auszugeben. Bei warmen Speisen müssen es mindestens 65 Grad Celsius sein. Warmgehalten wird nicht länger als drei Stunden – also von der Entnahme aus dem Gargerät bis zur Ausgabe an das letzte Kind.

- Garmethoden: es geht auch nährstoffschonend

Was bringt das beste Gemüse, wenn es nach stundenlangem Garen keine Nährstoffe mehr enthält? Gemüse und Kartoffeln sind so zuzubereiten, dass Vitamine und Nährstoffe weitgehend erhalten bleiben.

- Speisepläne, die jeder versteht

Was gibt es denn heute? Speisepläne sollten vorab zugänglich und übersichtlich aufbereitet sein. Alles sollte leicht verständlich und kindgerecht erklärt sein – also keine Fachbegriffe. Bei Fleisch- und Wurstwaren sowie bei Fisch ist die Tierart angegeben.

### **Lebenswelt – angenehm schmeckt's gut!**

- Gutes Essen braucht Raum und Zeit

Essen unter Zeitdruck macht keinen Spaß. Die Essenspause sollte mindestens 60 Minuten umfassen, Pausen zum Spielen zählen nicht dazu. Die Mahlzeiten werden in einem dafür vorgesehenen Raum ausgegeben und verzehrt.

### **Eltern können in puncto Schulessen eine Menge bewegen**

Die Kampagne „Macht Dampf! – Für gutes Essen in Kita und Schule“ ist eine Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Sie zeigt Eltern, wie sie sich für besseres Schul- und Kitaessen einsetzen können. Auf dem Webportal [www.macht-dampf.de](http://www.macht-dampf.de) finden Mütter und Väter:

- Ernährungsinformationen für Kita, Schule und Zuhause
- Musteranschreiben und Checklisten (z.B. Essenskalender, Qualitäts-Checks)
- Praxisbeispiele für eine gelungene Verpflegung an Kitas und Schulen

### **Pressekontakt:**

Pressebüro „Macht Dampf! – Für gutes Essen in Kita und Schule“  
c/o neues handeln GmbH  
Bettina Fichtner  
[presse@macht-dampf.de](mailto:presse@macht-dampf.de)  
Telefon: 0221-16082 34  
[www.macht-dampf.de](http://www.macht-dampf.de)