

ARBEITSHILFE

Damit gute Ernährung in der Jugendhilfe gelingt



Rahmenkriterien und Warenkörbe
für eine ausgewogene Ernährung
in Jugendhilfeeinrichtungen

Inhalt

Warum diese Ergänzung?.....	3
Lebensmittelgruppe Milch(produkte) - Neuberechnung	3
Erklärung: Warenkorb für Tagesgruppen: Frühstück = Vesper?	6
Sie wollen das Fleisch- und Wurstangebot reduzieren? Was ist zu beachten?	7
Was kann anstelle der Wurst aufs Brot?	7
Exkurs: Vegetarische Ernährung.....	8
Exkurs: Vegane Ernährung	9
Quellen	9

Das Projekt 'Gesunde, altersgerechte und kostenbewusste Ernährung von Kindern und Jugendlichen in teilstationären und stationären Jugendhilfeeinrichtungen in Sachsen' wird gefördert von den Ersatzkassen in Sachsen (vdek). Die Umsetzung erfolgt in der Trägerschaft der parikom GmbH in Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Sachsen und der LSJ Sachsen.



Warum diese Ergänzung?

Im Rahmen der Inhouseschulungen „Damit gute Ernährung in der Jugendhilfe gelingt“ und darüber hinaus wurde intensiv mit der gleichnamigen Arbeitshilfe gearbeitet. Dadurch erhielten wir sowohl Ergänzungswünsche als auch Hinweise von Kolleg*innen vor Ort, die wir Ihnen in diesem Ergänzungspaket zur Verfügung stellen möchten.

Lebensmittelgruppe Milch(produkte) - Neuberechnung

Die in der Arbeitshilfe enthaltenden Warenkörbe (ab Seite 18) weisen in der Lebensmittelgruppe **Milch(produkte)** einen Berechnungsfehler auf. Dieser Fehler bezieht sich dabei vorrangig auf das Milchäquivalent Käse.

Milchprodukte werden in die zu ihrer Herstellung verwendete Milchmenge umgerechnet. Diese kann in Abhängigkeit von der Art des Milchproduktes etwa die vier- bis zwölfwache Menge betragen. Dabei entspricht beispielsweise eine Scheibe Käse (30 g) 100 g Milch. Ein Esslöffel Frischkäse entspricht ca. 67 g Milch. Die Verzehrmenge der Milchprodukte muss demnach diesem Prinzip folgend berechnet werden.

Die richtigen Werte können den folgenden Abbildungen entnommen und auf den entsprechenden Seiten korrigiert werden. Es handelt sich dabei um Beispiele, deren Kombination variiert werden kann.

5.2 Altersgruppe 1- bis 3-Jährige (PAL 1,4)

Frühstück und 1. Zwischenmahlzeit

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,4	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g je Mahlzeit
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Joghurt (150 g) ✓ • 1 kleiner Joghurt (50 g) ✓ • + Milch (100 ml) ✓ • Milch (100 ml) + 1,5 Scheiben Käse oder 2,5 EL Frischkäse X + 0,5 Scheiben Käse oder 1 EL Frischkäse 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Käse: 30 • 1 Esslöffel Frischkäse: 20 	150

Abendessen

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,4	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g	
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 Scheiben Käse X + 0,7 Scheiben Käse • 1 kleiner Joghurt (50 g) + 1 EL • Frischkäse X + 1 kleiner Joghurt (50 g) + 0,5 EL Frischkäse 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Käse: 30 • 1 Esslöffel Frischkäse: 20 	70	300

5.3 Altersgruppe 4- bis 6-Jährige (PAL 1,7)

Frühstück und 1. Zwischenmahlzeit

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g je Mahlzeit
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> 1 kleiner Joghurt (50 g) + 1,5 Scheiben Käse • 1 Joghurt (150 g) + 2 Scheiben Käse • Milch (210 ml) • Milch (150ml) + 2 Scheiben Käse oder 3 EL Frischkäse Milch (110 ml) + 1 Scheibe Käse oder 1,5 EL Frischkäse 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Käse: 30 • 1 Esslöffel Frischkäse: 20 	210

Abendessen

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g	
			je Mahlzeit	je Tag
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Scheiben Käse • 1 Joghurt (50g) • 1 Glas Milch (100 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Käse: 30 • 1 Esslöffel Frischkäse: 20 	110	430

5.4 Altersgruppe 7- bis 12-Jährige (PAL 1,9)

Frühstück und 1. Zwischenmahlzeit

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,9	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g je Mahlzeit
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Joghurt (150 g) + 1 Glas Milch (100 ml) + 1,5 Scheiben Käse • 1 kleiner Joghurt (50 g) + Milch (150 ml) + 3 Scheiben Käse oder 5 EL Frischkäse • Milch (250 ml) + 2 Scheiben Käse 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Käse: 30 • 1 Esslöffel Frischkäse: 20 	300

Abendessen

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,9	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g	
			je Mahlzeit	je Tag
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Scheiben Käse • 1 Glas Milch (150 ml) • 100 g Mozzarella + 1,5 Scheiben Käse • 100 g Kräuterquark + 1,5 Scheiben Käse 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Käse: 30 • 1 Esslöffel Frischkäse: 20 	150	600

5.5 Altersgruppe 13- bis 18-jährige Mädchen (PAL 1,7)

Frühstück und 1. Zwischenmahlzeit

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g je Mahlzeit
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Joghurt (150 g) + 1,5 6 Scheiben Käse ✗ • Milch (250 ml) + 2 Scheiben Käse oder 3 EL Frischkäse ✗ 3 Scheiben Käse • Milch (250 ml) + 1 Joghurt (50 g) + 1 Scheibe Käse ✗ 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Käse: 30 • 1 Esslöffel Frischkäse: 20 	300

Abendessen

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g	
			je Mahlzeit	je Tag
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g (Kräuter)Quark + 2 Scheiben Käse ✗ + 0,5 0,5 Scheiben Käse • 1 Glas Milch (150 ml) ✓ • 100 g Mozzarella + 2 Scheiben Käse ✗ 45 g Mozzarella 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Käse: 30 • 1 Esslöffel Frischkäse: 20 	150	610

5.6 Altersgruppe 13- bis 18-jährige Jungen (PAL 1,7)

Frühstück und 1. Zwischenmahlzeit

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g je Mahlzeit
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Joghurt (150 g) + Milch (150 ml) + 3 Scheiben Käse ✗ + 1 Scheibe Käse • Milch (250 ml) + 5 Scheiben Käse oder 5 EL Frischkäse ✗ + 1,5 1,5 Scheiben Käse oder 2 EL Frischkäse 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Käse: 30 • 1 Esslöffel Frischkäse: 20 	390

Mittag und 2. Zwischenmahlzeit (Vesper)

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g je Mahlzeit
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> • 30 g Reibekäse, Parmesan etc. für Nudeln + 150 g Pudding ✗ + 100 g Pudding • 30 g Schlagsahne, Saure Sahne etc. für Aufläufe + 150 g Joghurt ✓ • 200 g Quark (bspw. Kartoffeln u. Quark) ✓ 		200

Abendessen

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g	
			je Mahlzeit	je Tag
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> • 120 g (Kräuter)Quark • 2 Scheiben Käse X + 0,5 Scheiben Käse • 1 Glas Milch (150 ml) • 1 Scheibe Käse X + 0,5 Scheiben Käse • 100 g Mozzarella + 4 EL Frischkäse X + 55 g Mozzarella 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Käse: 30 • 1 Esslöffel Frischkäse: 20 	180	770

Erklärung: Warenkorb für Tagesgruppen: Frühstück = Vesper?

5.7 Tagesgruppen: Altersgruppe 7- bis 12-Jährige (PAL 1,9)

Mittag und 2. Zwischenmahlzeit (Vesper)

Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,9	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g		
			je Mahlzeit	je Tag	
Obst als Hauptanteil beim Frühstück	Gemüse/ (Rohkost)	<ul style="list-style-type: none"> • 190 g gekochte Linsen oder Bohnen oder Kichererbsen + 20 g Zwiebeln (bspw. bei Eintopf) • 210g geputzter Blumenkohl 	<ul style="list-style-type: none"> • Blumenkohl: 340 (210) • Fenchel: 220 (210) • Möhren: 260 (210) • Rotkraut fertig: 210 (210) • Brokkoli: 350 (210) 	210	380

In der oben abgebildeten Tabelle wurde anstelle der Vesper "Obst als Hauptanteil beim Frühstück" aufgeführt.

Dies scheint zunächst verwirrend, ist dennoch richtig. So wurde in den vorangestellten Arbeitsgruppengesprächen deutlich, dass viele Kinder ihre erste Mahlzeit des Tages erst in der Tagesgruppe einnehmen. Um dennoch eine vollwertige Ernährung sicherstellen zu können, sollte am Nachmittag somit eine größere Portion zur Verfügung stehen. Aus diesem Grund erfolgte für die Tagesgruppen eine andere Mengenberechnung der Vesper. Sie entspricht den Anteilen aus Frühstück und Mittagmahlzeit für die Altersgruppe der 7- bis 12-Jährigen.

In der Umsetzung kann zur Vereinfachung hier anstelle des Frühstücks auch die Vesper notiert werden.

Sie möchten das Fleisch- und Wurstangebot reduzieren? Was ist zu beachten?

Um die Kinder und Jugendlichen gesundheitsförderlicher zu versorgen, ist die Reduktion von Fleisch und Wurst im täglichen Speiseangebot Ihrer Einrichtung ein guter Schritt.

Fangen Sie am besten mit kleinen Schritten an. Nutzen Sie die Arbeitshilfe und stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wie groß ist die tägliche Fleisch-/Wurstmenge, die wir jedem Kind/Jugendlichen zur Verfügung stellen?
- Entspricht diese Menge den Empfehlungen?
- Warum sind unsere Portionsmengen gegebenenfalls größer? Gibt es weniger Gemüse und andere Beilagen, um satt zu werden?

Wichtig bei der Reduktion von Fleisch und Wurstprodukten ist es, stattdessen andere Komponenten wie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte in einem größeren Umfang anzubieten.

Achten Sie dabei auf eine ausgewogene vollwertige Ernährung, die immer alle Lebensmittelgruppen beinhaltet.

Was kann anstelle der Wurst aufs Brot?

Käse ist meist die erste Alternative. Doch auch hier kann es schnell monoton werden. Andere Möglichkeiten sind Brotaufstriche wie Kräuter- und Tomatenbutter oder auch der inzwischen verbreitete Hummus aus Kichererbsen. Solche Aufstriche müssen nicht teuer gekauft werden, sondern lassen sich kostengünstig auch selbst zubereiten.

Als **Basis** für Brotaufstriche eignen sich zum Beispiel:

- **Milchprodukte** - Quark, Frischkäse, Joghurt, Butter, Fetakäse
- **Hülsenfrüchte** - Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen
- **Gekochtes Gemüse** – (Süß)Kartoffel, Karotte, Kürbis, Aubergine, Paprika, Rote Bete
- **Sonstiges** - Avocado, Tofu

Verfeinern lässt sich die Basiszutat durch eine oder mehrere **Geschmackszutaten**:

- **Rohes Gemüse** - Radieschen, Paprika, Tomate, Gurke
- **Gewürze** - Salz, Pfeffer, Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel, Curry, Chili
- **Küchenkräuter** (frisch oder tiefgefroren) - Basilikum, Rosmarin, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Majoran, Bärlauch
- **Sonstiges** - frischer Knoblauch, Röstzwiebeln, getrocknete Tomaten, Oliven, Tomatenmark

Für süße Brotaufstriche eignen sich:

- **Früchte** (frisch oder tiefgefroren) - Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere, Johannisbeere
- **Getrocknete Früchte** - Dattel, Aprikose
- **Nüsse und Kerne** - Mandel, Walnuss, Nussmus
- **Süße Gewürze** - Kakao, Kokosflocken, Honig, Agavendicksaft, Dattelmus¹

Entsprechende Rezepte finden Sie bei der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg unter https://www.dge-bw.de/files/dge-bw/uploads-files/PDFs-Medien/VNS_4%20Erfahrungskatalog%20vegetarische%20Gerichte.pdf

Exkurs: Vegetarische Ernährung

Zunehmend steigt auch die Nachfrage nach vegetarischen Gerichten bis hin zu einer rein vegetarischen Ernährung. Rezepte für ausgewogene vegetarische Gerichte gibt es überall im Internet oder in Kochbüchern. Empfehlen können wir Ihnen die Seite www.ugb.de (Fachmagazin -> Rezepte). Hier finden Sie eine Vielzahl erprobter vollwertiger vegetarischer Speisen.

Die Tabelle zeigt Ihnen Ideen, wie Sie die einzelnen Lebensmittelgruppen mit verschiedenen Gerichten erweitern können.²

Lebensmittelgruppe	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Gemüse/(Rohkost)	Gemüsebratling, Gefüllte Paprika oder Zucchini, Ratatouille, Tomaten-/Gurken-/Krautsalat, Gemischter Salat, Gemüsesticks, Linsenbolognese, Falafel, Bohnenbratlinge, Kichererbsencurry, Gebratener Tofu, Hummus-Dip
Obst	als Topping (z.B. für Salate, Aufläufe), Nüsse gemahlen in Bratlingen, Nussmus, Obstsalat
Brot/Getreide(flocken)	Couscous-Salat, Getreidebratling, Polentaschnitte, Hirse-auflauf, Quinoa/Dinkel/Weizen/Bulgur gekocht, Vollkornpizza, Vollkornbrot
Kartoffeln, Nudeln, Reis	Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf, Reispfanne, (Natur)Reis als Beilage, Lasagne, Vollkornteigwaren
Milch(produkte)	in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen
Eier	Rührei mit Kräutern, Eier in Senfsoße, Eierkuchen mit Gemüse, Aufläufe

Aktuelle Studien verweisen darauf, dass eine vollwertige vegetarische Ernährung im Kindes- und Jugendalter die Grundlage für eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise legen kann und im späteren Leben zum Schutz vor ernährungsmitbedingten Erkrankungen beiträgt.^{3,4,5} Möchten Sie eine vollwertige vegetarische Ernährung anbieten, ist jedoch einiges zu beachten, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Bei der vegetarischen Ernährung wird auf Fleisch, Fleischprodukte und Fisch verzichtet. Neben Proteinen sind die genannten Lebensmittel jedoch Lieferanten für weitere Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Jod, Eisen und Zink. **Es muss demnach sichergestellt werden, dass die Kinder und Jugendlichen bedarfsgerecht mit allen Nährstoffen versorgt sind.**

Als **Proteinlieferanten (Eiweißlieferanten)** eignen sich neben Hülsenfrüchten und Hühnereiern hierzu unter anderem Milch und Milchprodukte sowie Nüsse. Proteinangereicherte Lebensmittel wie beispielsweise High-Protein-Joghurt sind nicht notwendig. Wenn zusätzlich auf Milch und Milchprodukte verzichtet werden soll, bieten sich viele pflanzliche Alternativen aus Hafer, Soja, Mandeln oder ähnlichem an. In diesem Fall ist es wichtig, auch auf die **Calciumzufuhr** zu achten, denn Jugendliche haben in ihrer Wachstumsphase einen erhöhten Calciumbedarf, weil zusätzliche Knochensubstanz

aufgebaut werden muss. Neben Hülsenfrüchten, Sojaprodukten, grünem Gemüse, Nüssen und Mineralwasser kann zudem mit Calcium angereicherte Pflanzenmilch als gute Calciumquelle dienen.

In der Wachstumsphase nimmt außerdem das Blutvolumen und damit der **Eisenbedarf** zu. Besonders bei Mädchen besteht mit Einsetzen der Menstruationsblutung das Risiko einer Eisen-Unterversorgung. **Pflanzliche Eisenlieferanten** wie Haferflocken, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse und Trockenfrüchte sollten für eine bessere Eisenaufnahme daher in Kombination mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse gegessen werden.

Haferflocken und Hülsenfrüchte stellen außerdem wertvolle **Zinklieferanten** dar. Da **Zink** in der körperlichen Entwicklung und der sexuellen Reifung eine Rolle spielt, steigt auch dieser Bedarf in der Jugend. Ein Einsatz von industriell hergestellten Fleischersatzprodukten ist aus ernährungsphysiologischer Sicht aber nicht notwendig.

Exkurs: Vegane Ernährung

Werden in der Ernährung jegliche Lebensmittel tierischen Ursprungs eliminiert - demnach auch Milch, Milchprodukte und Eier - spricht man von einer veganen Ernährungsweise. Kinder und Jugendliche ansprechend und ausgewogen vegan zu ernähren, bedarf umfangreicher Kenntnisse. Eine sorgfältig geplante und ausgewogene Zusammensetzung des Speiseplans ist hierfür essenziell. Unerlässlich ist dabei die Aufnahme aller benötigten (kritischen) Nährstoffe durch entsprechende Lebensmittel und gegebenenfalls weitere Supplemente (Nahrungsergänzungsmittel). Auch sollten eine Ernährungsberatung sowie für regelmäßige Kontrolluntersuchungen die Kinderärzt*innen hinzugezogen werden. **Können diese Anforderungen nicht erfüllt werden, gefährden Sie mit einer strikt veganen Ernährung die Gesundheit und Entwicklung des Kindes.**

Quellen

1. Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg (2013): Bunte Vielfalt vegetarischer Gerichte für die Kita- und Schulverpflegung. Nachhaltig und kreativ kochen, https://www.dge-bw.de/files/dge-bw/uploads-files/PDFs-Medien/VNS_4%20Erfahrungskatalog%20vegetarische%20Gerichte.pdf
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2018): Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie in der Gemeinschaftsverpflegung. Umsetzung der wissenschaftlichen Empfehlungen für die Gemeinschaftsverpflegung, <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/gv/publikationen/Hintergrund-vegetarische-Menuelinie.pdf>
3. Strydom HC (2000): Lipid and macrophage accumulations in arteries of children and the development of atherosclerosis. Am J Clin Nutr 72 (5 Suppl), 1297S-1306S
4. Sabaté J, Wien M (2010): Vegetarian diets and childhood obesity prevention. Am J Clin Nutr 91 (5), 1525S-1529S
5. Amit M (2010): Vegetarian diets in children and adolescents. Paediatr Child Health 15 (5), 303-8