

ARBEITSHILFE

# Damit gute Ernährung in der Jugendhilfe gelingt



**Rahmenkriterien und Warenkörbe  
für eine ausgewogene Ernährung  
in Jugendhilfeeinrichtungen**



<b>1</b>	<b>Pädagogischer Auftrag und Zielgruppen der Hilfe zur Erziehung als Rahmen für die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen in Jugendhilfeeinrichtungen in Sachsen</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Pädagogisches Handeln im Alltag am Beispiel des Essens</b> .....	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Projektgenese und -ergebnisse</b> .....	<b>9</b>
3.1	Projektgenese .....	9
3.2	Warum altersangepasste und mahlzeitenorientierte Warenkörbe? .....	9
3.3	Warum Rahmenkriterien für die Umsetzung von ausgewogener Ernährung für Jugendhilfeeinrichtungen? .....	10
3.4	Von der Praxis für die Praxis .....	10
<b>4</b>	<b>Rahmenkriterien für die Umsetzung von ausgewogener Ernährung in Jugendhilfeeinrichtungen</b> .....	<b>11</b>
4.1	Wie können die Rahmenkriterien genutzt werden? .....	11
4.2	Die Rahmenkriterien im Überblick .....	12
4.3	Sächsische Partner für die thematische Umsetzung .....	14
<b>5</b>	<b>Altersangepasste und mahlzeitenorientierte Warenkörbe</b> .....	<b>15</b>
5.1	Gesamtverzehrmenge der einzelnen Kinder/Jugendlichen .....	15
5.2	Altersgruppe 1- bis 3-Jährige (PAL 1,4) .....	18
5.3	Altersgruppe 4- bis 6-Jährige (PAL 1,7) .....	20
5.4	Altersgruppe 7- bis 12-Jährige (PAL 1,9) .....	22
5.5	Altersgruppe 13- bis 18-jährige Mädchen (PAL 1,7) .....	24
5.6	Altersgruppe 13- bis 18-jährige Jungen (PAL 1,7) .....	26
5.7	Tagesgruppen: Altersgruppe 7- bis 12-Jährige (PAL 1,9) .....	28
<b>6</b>	<b>Projektausblick</b> .....	<b>29</b>

Das Projekt „Gesunde, altersgerechte und kostenbewusste Ernährung von Kindern und Jugendlichen in teilstationären und stationären Jugendhilfeeinrichtungen“ (Powerfood) wird gefördert durch den Verband der Ersatzkassen in Sachsen (vdek). Die Umsetzung erfolgt durch die parikom GmbH in Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen e. V. und der Landesarbeitsstelle Schule-Jugendhilfe Sachsen e. V.



## PROJEKT

# Gesunde, altersgerechte und kostenbewusste Ernährung von Kindern und Jugendlichen in teilstationären und stationären Jugendhilfeeinrichtungen in Sachsen

### Sehr geehrte Damen und Herren,

was verbinden wir mit dem Begriff *Zuhause*? Geborgenheit, Rückhalt und ein liebevolles Miteinander sind nur einige der Aspekte, die dazu gehören sollten. Der Blick in die Praxis der Jugendhilfe zeigt jedoch, dass nicht alle Kinder und Jugendlichen das Glück eines behüteten Aufwachsens erfahren dürfen. Fachkräfte der stationären und teilstationären Jugendhilfe stehen deshalb täglich vor der Aufgabe, eben jenen Heranwachsenden als Eltern auf Zeit eine gute Entwicklung zu ermöglichen.

Eine wesentliche Rolle spielt dabei auch die Ernährung. Sei es hinsichtlich der gesunden Verpflegung an sich, aber auch bezogen auf das allgemeine Verständnis vom Umgang mit Lebensmitteln bis hin zum gemeinsamen Essen als soziale Funktion. Wie das in Sachsen aktuell gelingt, welchen Spielraum bestehende Rahmenbedingungen bieten und wie diesbezüglich die Kompetenzen aller Beteiligten gefördert werden können, betrachtet seit Herbst 2017 das Projekt „Powerfood – Ernährung in Jugendhilfeeinrichtungen“.

Studien zeigen, dass sich gerade junge Menschen aus prekären familiären Situationen weniger gesund ernähren. Ihre Chancen für einen guten Start ins Leben sind nachweislich schlechter als bei Gleichaltrigen aus stabileren Familien. Um diese herkunftsbedingte Benachteiligung auszugleichen, spielt die Vermittlung einer gesunden Lebensweise in der Kinder- und Jugendhilfe eine tragende Rolle. Heranwachsende bei der Planung und Zubereitung des Essens aktiv einzubinden, ist dabei ein wichtiger Ansatz.

Zentrales Projektanliegen ist es also, die Verpflegungssituation und die damit verbundenen Kosten in den Blick zu nehmen. Inwieweit es sächsischen Jugendhilfeeinrichtungen mit der aktuellen Verpflegungspauschale gelingen kann, gesunde und ausgewogene Kost auf den Tisch zu bringen, war bisher unbekannt. Das Ergebnis der ersten Projektphase halten Sie gerade in den Händen. Auf Basis einer trägerübergreifenden Evaluation liegen nun erstmals Rahmenkriterien vor, wie ausgewogene Ernährung gut gelingen kann. Zudem wurden altersangepasste und mahlzeitenorientierte Warenkörbe entwickelt, welche die Fachkräfte vor Ort bei der praktischen Umsetzung und der einrichtungsspezifischen Kostenberechnung unterstützen.

Dies alles gelang dank der guten Zusammenarbeit der beteiligten Netzwerkpartner: dem Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), der parikom GmbH, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Sachsen sowie der Landesarbeitsstelle Schule-Jugendhilfe Sachsen e.V.

Wir freuen uns, mit der Arbeitshilfe neue Impulse für eine gesunde, altersgerechte und kostenbewusste Ernährung von Kindern und Jugendlichen in teilstationären und stationären Jugendhilfeeinrichtungen in Sachsen anbieten zu können.

Es grüßen herzlichst

**Silke Heinke**  
Leiterin vdek-Landesvertretung Sachsen

**Michael Richter**  
Geschäftsführer parikom GmbH

# 1 Pädagogischer Auftrag und Zielgruppen der Hilfe zur Erziehung als Rahmen für die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen in Jugendhilfeeinrichtungen in Sachsen

**Hartmut Mann**  
Referent Jugendhilfe, Der Paritätische Sachsen

Eine Hilfe zur Erziehung wird gemäß § 27 SGB VIII dann gewährt, wenn eine dem Wohl des Kindes oder der/des Jugendlichen entsprechende Erziehung nicht gewährleistet ist. Die Leistungsgewährung soll nach individuellem Bedarf erfolgen. Dazu stehen Erziehungsberatungsstellen, ambulante Dienste, teilstationäre Tagesgruppen, die Vollzeitpflege in Familienhaushalten und verschiedene Formen von Jugendhilfeeinrichtungen über Tag und Nacht zur Verfügung. Hilfe zur Erziehung soll sich als eine zur elterlichen Erziehungsverantwortung befähigende und die Entwicklung junger Menschen fördernde soziale Dienstleistung an den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen, von jungen Volljährigen und ihren Eltern orientieren. Dies erfordert, die Deutungen und Handlungsmuster der Lebens- und Alltagsbewältigung, die von den bisherigen Erfahrungen des Aufwachsens und von Gewohnheiten des Familienalltags geprägt sind, aufmerksam wahrzunehmen und zu beachten.

Pädagogisches Handeln in den Jugendhilfeeinrichtungen setzt am Alltag junger Menschen an und bezieht ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten ein. Gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen sollen Veränderungsmöglichkeiten und alternative Handlungsmuster der Lebensbewältigung entdeckt und erprobt werden.

Dies gilt auch für die Gewohnheiten und Rituale des Essens, die Vorbereitung und Zubereitung von gemeinsamen Mahlzeiten. Essen als zentraler Bestandteil des Alltags ist mehr als die Erfüllung körperlicher Grundbedürfnisse nach den Maßstäben gesunder Ernährung. Gemeinsames Essen schafft soziale Verbindung. Der Esstisch ist ein Ort der Kommunikation – Konflikte inklusive – und des sinnlichen Genießens. Und es geht um gemeinsames Planen und Tun, die empathische Zugewandtheit der pädagogischen Fachkräfte und ihre Vorbildfunktion für eine gesundheitsbewusste Ernährung. Kinder und Jugendliche sollen am Aushandeln und Gestalten von gemeinsamen Ritualen beteiligt sein.

Ernährungsgewohnheiten und Rituale von Kindern und Jugendlichen sind durch individuelle Erfahrungen des Aufwachsens geprägt und dementsprechend verschieden. In einer Gesellschaft aufzuwachsen, in der den meisten Menschen eine Fülle verschiedenster Lebensmittel zum Erwerb zur Verfügung steht, erfordert, die Fähigkeit zur bewussten Auswahl zu entwickeln. Der soziale Status und die Einkommenssituation von

Familien haben Einfluss darauf, welche Menge und vor allem welche Qualität von Lebensmitteln sie erwerben können. Es ist hinreichend empirisch belegt, dass Kinder, die in Armutslagen aufwachsen, höheren Gesundheitsrisiken ausgesetzt sind. Darauf verwies bereits der 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung im Jahr 2009. Die Berechnung der sozialen Mindestsicherung, auf die ein knappes Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Sachsen angewiesen ist, zielt hingegen nicht auf gesunde Ernährung ab.

Diese Alltagserfahrungen bringen Kinder und Jugendliche mit in die Jugendhilfeeinrichtungen. Genauso können Ernährungsgewohnheiten jedoch auch ein soziales Statement sein, das Zugehörigkeit und Abgrenzung zu gesellschaftlichen Wertekontexten markiert. Jugendhilfeeinrichtungen haben auch hier die Aufgabe, verschiedenste Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen zu integrieren und die kollektive Aushandlung im Alltag zu organisieren: Ernährungsgewohnheiten aus der Herkunftsfamilie, medial vermittelte Leitbilder, von der Peer-Kultur geprägte Interessen, religiöse Speisevorschriften und ärztliche Ernährungsempfehlungen. Und auch der Trend, dass junge Menschen sich für vegetarische und vegane Ernährungsgewohnheiten entscheiden und sich in dieser Weise von der Lebenswelt Erwachsener abgrenzen, geht an Jugendhilfeeinrichtungen nicht gänzlich vorüber.

Sich gesund zu ernähren, ist ein wesentlicher Aspekt von Lebenskompetenz, der in Jugendhilfeeinrichtungen vermittelt werden soll. In diesem Spannungsfeld agieren die Fachkräfte mit ihrer alltäglichen Aufgabe, das Planen, Einkaufen, Zubereiten und Konsumieren gemeinsamer Mahlzeiten als entwicklungsförderliches Lern- und Erfahrungsfeld für Kinder und Jugendliche unterschiedlichen Alters zu gestalten. Nach dem Grundsatz der Lebensweltorientierung geht es dabei nicht um Ernährungsvorschriften, denen alle strikt zu folgen haben, sondern um Orientierung und Rahmensetzung für das bewusste Handeln. Die Fachkräfte in den Einrichtungen sollen auch die Gesundheitserziehung als reflektierend begleiteten individuellen Lernprozess gestalten.

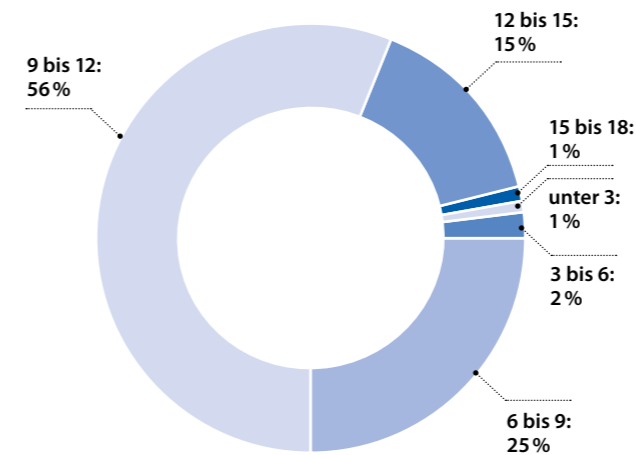


Abbildung 1: Alter in Jahren von Kindern und Jugendlichen in Tagesgruppen nach § 32 SGB VIII in laufenden Hilfen am 31.12.2017 in Sachsen

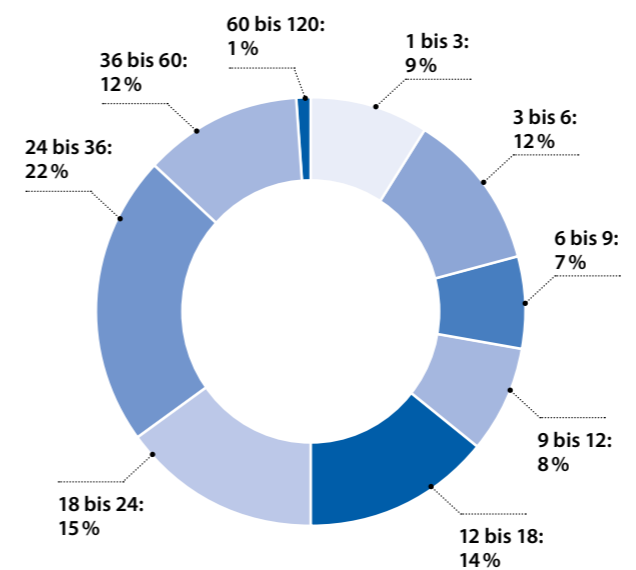


Abbildung 2: Dauer der Betreuung in Monaten in Tagesgruppen nach § 32 SGB VIII bei den im Jahr 2017 in Sachsen beendeten Hilfen

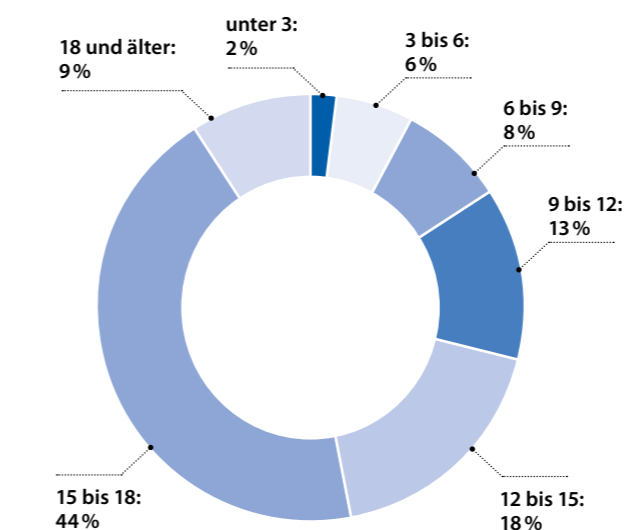


Abbildung 3: Alter in Jahren von Kindern und Jugendlichen im Wohnen nach § 34 SGB VIII in laufenden Hilfen am 31.12.2017 in Sachsen

Der Blick auf die Aufenthaltsdauer von jungen Menschen in den Jugendhilfeeinrichtungen (Statistisches Landesamt Sachsen 2019, S. 54f.) macht deutlich, dass es sich um eine Aufgabe handelt, die in beständig wechselnder Gruppenzusammensetzung immer wieder neu zu leisten ist. Auch hinsichtlich des Alters von Kindern und Jugendlichen in den Einrichtungen (Statistisches Landesamt Sachsen 2019, S. 28f.) zeigen sich deutliche Unterschiede, die für die gesunde und altersentsprechende Ernährung zu beachten sind.

Die Tagesgruppen nach § 32 SGB VIII leisten familienergänzende Hilfe zur Erziehung. Hier verbinden sich soziales Lernen in der Gruppe mit individueller Entwicklungsförderung und begleitender Elternarbeit. Die Erziehung in der Tagesgruppe schließt sich in der Regel von Montag bis Freitag an den Aufenthalt in der Schule an und dauert bis zum späten Nachmittag bzw. bis zum frühen Abend. 80% der betreuten Kinder sind im Alter zwischen 6 und 12 Jahren (Abbildung 1). Die Altersstruktur der Kinder in dieser Hilfeart zeigt, dass der Besuch der Tagesgruppe beginnend mit dem Schuleintritt bzw. ab dem ersten und zweiten Schuljahr die Grundschulzeit und in einzelnen Fällen auch den Übergang in die Sekundarstufe I begleitet.

Die Dauer der Hilfe weist eine breite Streuung auf, wobei die meisten Kinder die Tagesgruppe für ein bis eineinhalb Jahre in Anspruch nehmen (Abbildung 2). Etwa 30% der Leistungen werden bis zu einem halben Jahr gewährt, was auf eine insgesamt hohe Fluktuation in den Gruppen verweist, weil nicht die geeignete Hilfe ausgewählt wurde oder weil eine kurzfristig veränderte Lebenssituation eine andere Form nahe legten. Nur ein Zehntel der Kinder nutzt die Tagesgruppe länger als drei Jahre. Gesunde und altersentsprechende Ernährung in der Tagesgruppe bedarf einer guten Abstimmung mit den Eltern. Die Aufnahme neuer Kinder im Schulhalbjahresrhythmus erfordert es, immer wieder neue Kinder mit anderen familialen Gewohnheiten und individuellen Besonderheiten zu integrieren.

Die Aufnahme in eine Jugendhilfeeinrichtung über Tag und Nacht oder in eine andere betreute Wohnform nach § 34 SGB VIII stellt eine familienersetzende Hilfeform dar. Der Kontakt zu den Eltern soll gehalten und wenn möglich gestärkt werden. Je nach Alter, individuellem Bedarf und Familiensituation soll eine Rückkehr in die Herkunftsfamilie, der Übergang in eine Vollzeitpflege nach § 33 SGB VIII oder im auf längere Dauer angelegten Leben in der Einrichtung auf die Selbständigkeit im eigenen Wohnraum vorbereitet werden. Die mit Abstand am stärksten in der stationären Hilfe zur Erziehung in Sachsen vertretene Altersgruppe sind mit 44% die 15- bis 18-Jährigen (Abbildung 3). Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 12 und 15 Jahren sind in den stationären Jugendhilfeeinrichtungen mit einem Anteil von insgesamt 31% vertreten. Der Anteil von Kindern unter 3 Jahren und die Hilfen nach § 41 SGB VIII für junge Volljährige nahmen in den letzten Jahren zu. Sie bilden insgesamt nur einen kleinen Teil der Zielgruppe, sind jedoch je nach Leistungsprofil in einzelnen Einrichtungen stärker vertreten.

## 2 Pädagogisches Handeln im Alltag am Beispiel des Essens

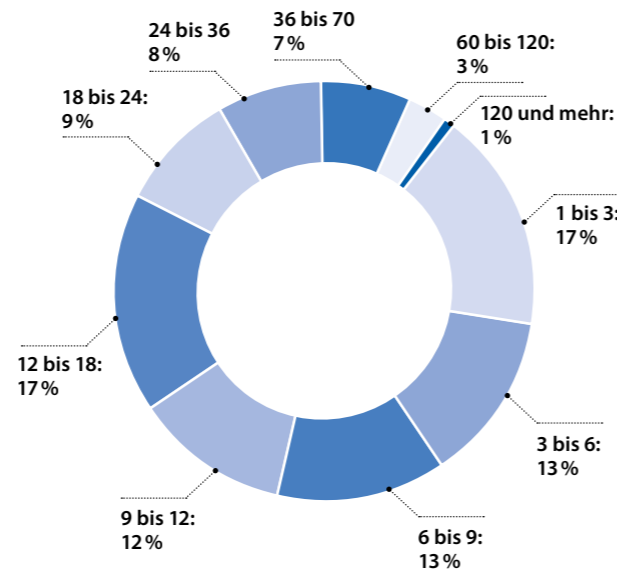
**Lotte Rose**

Professorin für Pädagogik der Kinder- und Jugendarbeit,  
Frankfurt University of Applied Sciences

Die Auswertung der Kinder- und Jugendhilfestatistik im Hinblick auf die Dauer der Hilfe in den Jugendhilfeeinrichtungen nach § 34 SGB VIII macht deutlich, dass Aufenthalte von relativ kurzer Dauer dominieren (Abbildung 4). Das Wohnen in den Einrichtungen ist häufig von Vorläufigkeit und die Wohngruppen sind von Fluktuation geprägt. Etwa ein Drittel der Hilfen wurden für bis zu einem halben Jahr gewährt. Knapp 55 % der jungen Menschen wohnten bis zu einem Jahr in einer stationären Einrichtung und der Anteil von Hilfen mit einer Dauer von mehr als drei Jahren liegt bei nur 10%. Die Integration von neu aufgenommenen Kindern und Jugendlichen mit unterschiedlichen Vorerfahrungen und Ernährungsgewohnheiten ist in den meisten stationären Jugendhilfeeinrichtungen eine beständige Aufgabe.

Zu den Einrichtungen über Tag und Nacht gehören auch die gemeinsamen Wohnformen von Müttern bzw. Vätern mit Kindern nach § 19 SGB VIII und die Einrichtungen zur Inobhutnahme von Minderjährigen mit jeweils eigenen konzeptionellen Besonderheiten.

Die Bemessung der notwendigen Mittel für die tägliche Ernährung erfolgte bisher nicht altersbezogen, sondern nach Pauschalen pro Betreuungstag für stationäre und für teilstationäre Leistungen. Die kreisfreien Städte haben diese Pauschalen weiterentwickelt, während die meisten Landkreise seit 11 Jahren auf dem gleichen Niveau verharren. In den Jugendhilfeeinrichtungen bilden diese Pauschalen meist das Budget, das für die Ernährung in den Einrichtungen zur Verfügung steht. Gesunde Ernährung erfordert daher sowohl eine Weiterentwicklung im Alltag der Jugendhilfeeinrichtungen als auch bei den strukturellen Rahmenbedingungen. Die altersangemessenen Warenkörbe sollen beidem dienen.



**Abbildung 4:** Dauer des Wohnens über Tag und Nacht nach § 34 SGB VIII in Monaten bei den im Jahr 2017 in Sachsen beendeten Hilfen

### Literatur

Statistisches Landesamt Sachsen (2019): **Kinder- und Jugendhilfe im Freistaat Sachsen. KV 1 – j/ 17.** Tabelle 27: Beendete erzieherische Hilfen, Eingliederungshilfen für seelisch behinderte junge Menschen und Hilfen für junge Volljährige 2017 nach Dauer und Art der Hilfe

Statistisches Landesamt Sachsen (2019): **Kinder- und Jugendhilfe im Freistaat Sachsen. KV 1 – j/17.** Tabelle 14: Erzieherische Hilfen, Eingliederungshilfen für seelisch behinderte junge Menschen und Hilfen für junge Volljährige am 31. Dezember 2017 nach persönlichen Merkmalen und Art der Hilfe



Zu essen ist ein menschlicher Trieb, der bei mangelnder Befriedigung zu Spannungen *in* den betroffenen Menschen führt – und auch *zwischen* ihnen, denn er ist der *egoistischste* Trieb. Schließlich kann das, was ein Mensch gegessen hat, nicht mehr von anderen beansprucht werden. Der Nahrungstrieb bringt Menschen also in Konkurrenz zueinander. Alle Gesellschaften haben deshalb komplexe Regelwerke geschaffen, um diese Konfliktpotentiale zu minimieren. Kulinarische Ordnungs- und Besitzverhältnisse legen fest, wer über Essen verfügt und wer nicht und wer wann was mit wem wo essen darf. Die Kultivierung von Tischsitten, die Ästhetisierung der Tischutensilien und der Speisen, die Rhythmisierung von Essenszeiten sorgen dafür, dass der „gierige“ Nahrungstrieb gesellschaftsfähig wird. Essen ist also keine physiologische Lappalie, sondern führt uns mittenhinein in zentrale Fragen gemeinschaftlicher Organisation und Sozialisierung. Bei jedem Kind stellt sich diese elementare Sozialisierungsaufgabe neu: Es muss lernen, das „Richtige“ in der „richtigen“ Form zu essen. Dies kann erklären, warum das Essen der Kinder in der pädagogischen Praxis regelmäßig Thema ist und für Erwachsene – ob in Familie oder pädagogischen Institutionen – häufig zu anstrengender Arbeit wird, die sie manches Mal an Grenzen bringt.

Vor diesem Hintergrund ist es umso erstaunlicher, dass sich sozialpädagogische Disziplin und Profession bislang nicht sonderlich mit der Kulinaristik öffentlicher Erziehungsinstitutionen beschäftigen. In der Alltagspraxis wird damit zwar ständig praktisch umgegangen, aber fachliche Debatten fehlten lange völlig und beginnen erst allmählich. Vor diesem Hintergrund wurde 2013 bis 2016 an der Frankfurt University of Applied Sciences ein Forschungsprojekt zum Essen in der Heimerziehung durchgeführt (Adio-Zimmermann u.a. 2016; Rose u.a. 2018; Behnisch 2018). Im Zentrum der Studie standen ethnografische Beobachtungen von Mahlzeiten in Heimeinrichtungen, die ergänzt wurden durch Befragungen von Fachkräften und Kindern und Jugendlichen.

Deutlich wurde, dass das Essen mit anspruchsvollen pädagogischen Anliegen verknüpft ist. Besonderes Gewicht haben die Werte des kollektiven Mahls in Harmonie, der Manierlichkeit der Kinder am Tisch und des gesunden Essens. Diese wurden nicht nur in den Interviews immer wieder genannt, sondern sie bestimmten auch sichtlich die beobachtete Alltagspraxis. So war immer wieder in der Praxis erkennbar, dass die Fachkräf-

te viel Energie darauf verwenden, den Tisch zu „befrieden“ – wenn es z. B. um die gerechte Verteilung von Essen geht, Speisen knapp sind oder Streit zwischen Tischmitgliedern entsteht wie in diesem Fall.

„Niclas sagt plötzlich sehr laut in Richtung von Dennis, dass dieser nicht so auf sein Brot glotzen solle. Was dieser für ein Problem habe, möchte Dennis von Niclas wissen. Er habe nicht auf sein Brot geschaut. Frau Meisner versucht die Situation zu entschärfen, indem sie beide ermahnt, sich um die eigenen Angelegenheiten zu kümmern.“

**Beobachtung JungenwoUgruppe**

Gerade die Gesundheitsnorm erweist sich als besonders zentral für das professionelle Sprechen und Handeln in den beobachteten Einrichtungen. Zum Frühstück gibt es Milch und Müsli, Gemüse und Salat zur warmen Mahlzeit, Obst und Gemüse-Sticks als Zwischendurch-Snack, Saftschorlen, Wasser im Überfluss – dies alles entspricht dem verbreiteten Kodex gesunder Ernährung. Kinder und Jugendliche werden dazu angehalten, diese Lebensmittel zu konsumieren, auch wenn dies auf ihren Widerwillen stößt. Gesundheitsnormen spiegeln sich aber genauso in den Speisetabus wider: Knabbergebäck wird selten angeboten, ebenso Kuchen, Eis, Schokolade, Softdrinks und Süßigkeiten. Zucker- und Kakaomengen werden begrenzt. Auch müssen die vom Taschengeld finanzierten oder von den Eltern geschenkten Süßigkeiten bis zu einem bestimmten Alter im Heim abgeliefert werden, von dem sie dann kontrolliert in kleinen Dosierungen an die Kinder wieder ausgegeben werden. Das „Gesundheitsregime“ führt dann aber auch fortwährend zu Konflikten zwischen Kindern und Institution, wie in dieser Situation mit einem Jungen, der den aufgetischten Kohl nicht essen will:

„Jeremy wird von Frau Schulte angefahren. Sie könne sein Gemecker nicht mehr hören, schimpft sie. Andauernd würde er beim Essen so tun, als müsste er umkommen. Es könne eben nicht immer nur Burger, Pommes und Süßes geben. Wenn er immer nur so etwas essen würde, würde er irgendwann in kein Haus mehr passen. Es müsste eben auch mal etwas Gesundes gegessen werden. Kohl sei sehr gesund, der enthalte Vitamin C.“

**Beobachtung Kinderdorffamilie**

Die Szene zeigt exemplarisch: „Gesundes Essen“ zeigt sich in der Praxis häufig als Zumutung für die Kinder und autoritärer Machtgestus der Erwachsenen. Die Gesundheitsnormative sind für Kinder schließlich nur schwer außer Kraft zu setzen, wenn sie von Erwachsenen zur „Bezwangung“ des kindlichen Aufbegehrens ins Feld geführt werden.

Gleichzeitig mahnt die Szene aber auch fachliche Debatten an. Denn die offene Frage ist doch, warum die Situation so eskaliert und die Fachkraft so unter Druck steht, dem Jungen den Kohl aufzuzwingen. Ebenso ist zu vermuten, dass sowohl die Fachkraft wie auch der Junge und auch die anderen Kinder am Tisch unter dieser Situation leiden, was zu der Frage führt, was es gebraucht hätte, sie zu verhindern. Das Beobachtungsmaterial zeigt jedenfalls, dass die gemeinsamen Mahlzeiten für Personal wie Kinder viel zu oft Stresssituationen sind. Den Fachkräften verlangen sie einen enormen Arbeitseinsatz ab, um die Tischgruppe erfolgreich zu disziplinieren und kindlichen Widerstand einzufangen. Noch stressiger wird es, wenn selbst gekocht wird. Diese Arbeit wird in der Regel als solche übersehen – wohl vor allem deshalb, weil Kochen und gemeinsames Essen so profanalltäglich erscheinen und nicht als komplexe Management-, Moderations- und Interventionsaufgabe, die sie doch real sind. Umgekehrt sind aber auch für die Kinder die Mahlzeiten oftmals anstrengend und weit entfernt von den pädagogischen Wunschvorstellungen der Herstellung schöner Essenserlebnisse oder sogar Ernährungsbildung für die im Heim lebenden Kinder.

Diese knappen Einblicke zeigen, dass die institutionelle Verpflegungsverantwortung der Jugendhilfe nicht allein unter betriebs- und hauswirtschaftlicher und gesundheitsmedizinischer Perspektive verhandelt werden darf. Der Grad des Wohlfühlens der Kinder und Jugendlichen in der Lebenswelt „Heim“ verläuft nicht unwesentlich entlang der Qualität der Erlebnisse leiblicher Versorgung und kulinarischen Genusses und entlang der Frage, wieviel individuelle Selbstverfügung zugestanden werden und wieviel Fürsorglichkeit dabei erfahren wird. Shimon Sachs (1989), der Kinder, die im Heim von Janusz Korczak aufgewachsen waren, danach fragte, woran sie sich ganz besonders erinnern, erhielt die Antwort: „An den Geruch und den Geschmack der warmen Tomatensuppe.“ (71). Die Frage ist, ob Kinder, die gegenwärtig in Heimen leben, auch solche kulinarischen Erinnerungen haben können – und ob dies ein Ziel guter Heimerziehung sein sollte.

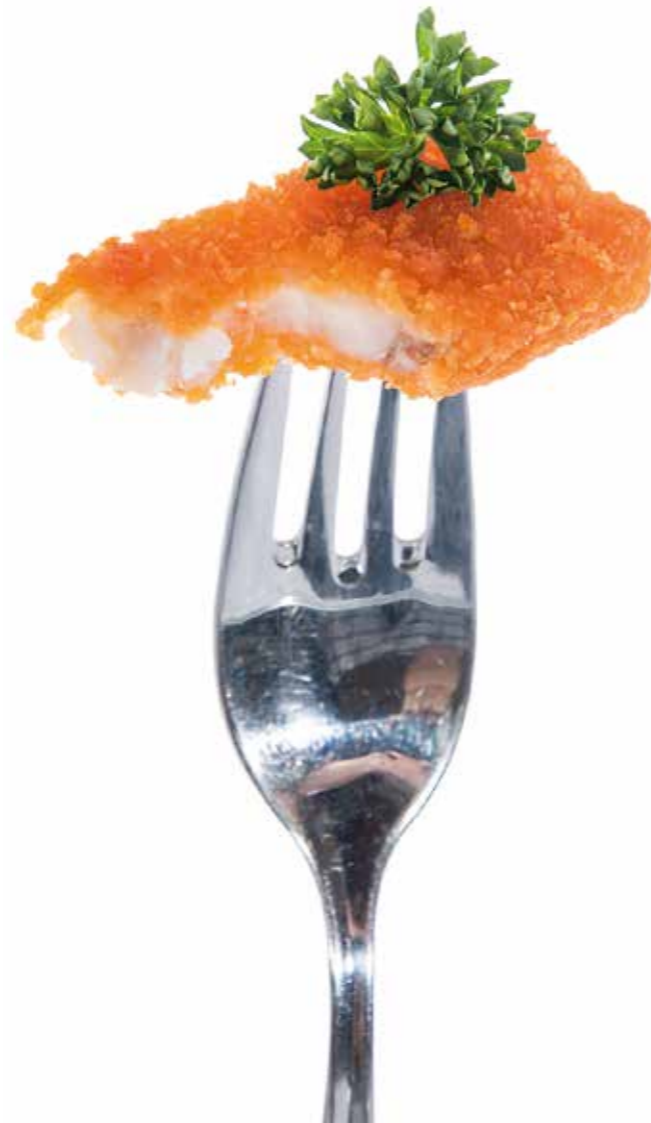
## Literatur

Adio-Zimmermann, Nora/Behnisch, Michael/Rose, Lotte: **Gemeinschaft am Tisch**. In: Vicki Täubig (Hg.): Essen im Erziehungs- und Bildungsalltag. Weinheim, u.a. 2016, 190–209

Behnisch, Michael (2018): **Die Organisation des Täglichen**. Alltag in der Heimerziehung am Beispiel des Essens. Regensburg

Rose, Lotte/Adio-Zimmermann, Nora (2018): **EtÜografie des Essens in der Heimerziehung. Annäherungen an ein übersehene „Tagesgeschäft“ der stationären Jugendhilfe**. In: Kathrin Aghamiri u.a. (Hg.): Doing Social Work. Ethnografische Forschung als Theoriebildung. Opladen u.a., 193–216

Sachs, Shimon (1989): **Stefania Wilczynskas pädagogische Alltagsarbeit im Waisenhaus Janusz Korczaks**. Weinheim



## 3 Projektgenese und -ergebnisse

### Anja Schindhelm

Projektleitung „Powerfood – Ernährung in Jugendhilfeeinrichtungen“, parikom GmbH

### 3.1 Projektgenese

Zur Unterbringungsdauer, dem Alter der untergebrachten Kinder und Jugendlichen als auch zur Hilfeart gibt es in Sachsen statistisches Datenmaterial. Jedoch fanden sich bis zu Projektbeginn keine statistischen Erhebungen zur Höhe der Verpflegungspauschalen in den sächsischen Landkreisen und kreisfreien Städten. Auch gab es bis dahin keine Daten, inwieweit diese Verpflegungspauschale ausreichend ist oder nicht. Lediglich die Aussagen der Jugendhilfeeinrichtungen, dass die Pauschale zu gering sei, waren bekannt.

Diese Hintergründe waren für die parikom GmbH in Kooperation mit dem Paritätischen Sachsen und der Landesarbeitsstelle Schule-Jugendhilfe Sachsen e.V. (LSJ Sachsen e.V.) ausreichend, um das Projekt „Powerfood – Ernährung in Jugendhilfeeinrichtungen“ zu entwickeln. Gefördert wird das Gesamtprojekt durch den Verband der Ersatzkassen in Sachsen (vdek). Denn für den vdek stehen beim Ausbau von Prävention und Gesundheitsförderung insbesondere sozial benachteiligte Personen im Fokus, um so zu einer Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen beizutragen.

Der Projektzeitraum erstreckt sich über 4 Jahre und wird in zwei wesentliche Projektphasen unterteilt. Ziel bis Sommer 2019 war es, altersangepasste und mahlzeitenorientierte Warenkörbe als auch Rahmenkriterien für die Umsetzung gesunder und ausgewogener Ernährung in Jugendhilfeeinrichtungen zu entwickeln und zu erproben. Maßgebliche Unterstützung erhielt das Projekt in dieser Zeit von pädagogischem und hauswirtschaftlichem Fachpersonal und Einrichtungsleitenden aus verschiedenen sächsischen Jugendhilfeeinrichtungen. Im Ergebnis liegt diese Arbeitshilfe vor.

### 3.2 Warum altersangepasste und mahlzeitenorientierte Warenkörbe?

Die stationären Jugendhilfeeinrichtungen in Sachsen erhalten derzeit für die einzelnen Kinder/Jugendlichen eine Verpflegungspauschale pro Tag. Zum aktuellen Zeitpunkt liegt diese bei einer Höhe von 4,95 EUR bis 5,54 EUR und ist **altersunabhängig**. Kinder und Jugendliche zwischen 1 und 18 Jahren haben jedoch sehr unterschiedliche Bedarfe bezüglich der aufzunehmenden Kalorien- und Nährstoffmengen (DGE, 2017). Beispielhaft können hier die Jugendlichen im Alter von 15 bis 18 Jahren genannt werden. Sie haben nach

aktuellen Angaben einen durchschnittlichen Kalorienbedarf von 2600 kcal/Tag und somit den doppelten Kalorienbedarf eines 4- bis 6-Jährigen. Sichtbar wird der Anstieg nach einer Umrechnung in die Nahrungsmenge. Für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren reichen also circa 1,4 kg Lebensmittel (zuzüglich Getränke) täglich, 15- bis 18-Jährige benötigen jedoch circa 2,6 kg Lebensmittel plus Getränke.

Bereits hier wird klar, dass altersangepasste Warenkörbe die tatsächlichen Bedarfe deutlich besser abbilden können.

Die darüber hinaus bestehende Notwendigkeit, Warenkörbe mahlzeitenorientiert aufzuschlüsseln, ergibt sich aus mehreren Gründen.

Laut einer sachsenweiten Befragung im Rahmen des Projektes nehmen circa 50% der Kinder und Jugendlichen in den sächsischen Jugendhilfeeinrichtungen das Mittagessen in ihren Kitas bzw. Schulen ein (parikom, 2018). Die Kosten dafür betragen zum aktuellen Zeitpunkt zwischen 1,95 EUR und 3,80 EUR. Gängige Praxis der Einrichtungen ist es, auch diesen Betrag aus der Verpflegungspauschale zu finanzieren. Somit stehen für Frühstück, Abendessen und zwei Zwischenmahlzeiten nur noch die verbleibenden 1,95 EUR bis 3,50 EUR zur Verfügung.

Ein besonderes Augenmerk sei zudem auf die Tagesgruppen (§ 32 SGB VIII) gelegt. Sie erhalten ebenfalls eine Verpflegungspauschale pro Kind pro Tag, die jedoch geringer ausfällt, da sie nur Mittagessen und Vesper bzw. Frühstück inkludiert. Die derzeitige Pauschale von 2,50 EUR reicht in vielen Einrichtungen lediglich für das Mittagsangebot. Allerdings auch nur, wenn das Mittagessen selbstgekocht oder aus der trägereigenen Küche geliefert wird. Oftmals verbleiben lediglich 0,05 EUR pro Kind für das Vesperangebot.

Die Warenkörbe sollen das pädagogische und hauswirtschaftliche Personal unter anderem bei Kalkulationen unterstützen. Sie errechnen unkompliziert, welche Nahrungsmittel und -mengen in den entsprechenden Altersgruppen für die verschiedenen Mahlzeiten benötigt werden.

In der praktischen Erprobung kamen drei Warenkörbe zum Einsatz. Diese enthielten, wie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen, die drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Konkret stehen der Warenkorb „Frühstück und 1. Zwischenmahlzeit“, der Warenkorb „Mittagessen und 2. Zwischenmahlzeit“ sowie der Warenkorb „Abendessen“ zur Verfügung. Alle drei Warenkörbe spiegeln jede von der DGE empfohlene Lebensmittelgruppe wider und orientieren sich an den Optimix-Empfehlungen des Forschungsdepartments Kinderernährung (Kersting et al., 2018).

### 3.3 Warum Rahmenkriterien für die Umsetzung von ausgewogener Ernährung für Jugendhilfeeinrichtungen?

Für eine optimale Umsetzung in den Einrichtungen bedarf es neben den Warenkörben auch Rahmenkriterien, an denen sich die Fachkräfte orientieren können.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat in den letzten Jahren Qualitätsstandards für eine ausgewogene Verpflegung für Kinder, Jugendliche, Berufstätige, Senior\*innen und Patient\*innen erarbeitet. Diese Qualitätsstandards beziehen sich auf die Institutionen Kindertageseinrichtungen, Schulen, Betriebe, Senioreneinrichtungen, Krankenhäuser und Rehakliniken sowie Essen auf Rädern. Für die Institution der Jugendhilfeeinrichtung, unabhängig ob stationäre oder teilstationäre Einrichtung, sind bisher keine Qualitätsstandards vorhanden.

Im Rahmen des Projektes wurden der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder und der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung als Grundlage und Orientierungsrahmen für die Entwicklung eigenständiger Rahmenkriterien für die Umsetzung von ausgewogener und gesunder Ernährung in Jugendhilfeeinrichtungen genutzt.

### 3.4 Von der Praxis für die Praxis

Für die Entwicklung der Rahmenkriterien und Warenkörbe standen die alltagstaugliche Anwendbarkeit und Praktikabilität im Vordergrund. Unter dem Motto „Von der Praxis für die Praxis“ konnte dies erreicht werden. Pädagogisches und hauswirtschaftliches Personal als auch Einrichtungsleitende arbeiteten in drei Arbeitsgruppen mit den Schwerpunkten:

- Jugendhilfeeinrichtungen (§§34, 42, 42a SGB VIII) mit Kindern/Jugendlichen von 6 bis 16 Jahren
- Gemeinsame Wohnformen für Mütter bzw. Väter mit Kindern (§ 19 SGB VIII) und Jugendhilfeeinrichtungen mit Kindern bis 6 Jahre (§ 34 SGB VIII)
- Jugendhilfeeinrichtungen (§ 34, 41 SGB VIII) mit Jugendlichen von 16 bis 21 Jahren.

Zusätzlich wurde ein Workshop für Einrichtungsleitende aus Tagesgruppeneinrichtungen (§ 32 SGB VIII) durchgeführt, da sich diese Alltagspraxis von den betreuten Wohnformen wesentlich unterscheidet. Alle brachten sich aktiv mit unterschiedlichen Alltagserfahrungen ein und unterstützten gemeinsam mit dem Team vor Ort das Projekt.

Die Teilnehmenden erprobten die Rahmenkriterien als auch die Warenkörbe in ihren Einrichtungen und Teams auf Alltags-tauglichkeit. In Einzelfällen wurden Rahmenkriterien noch während der Erprobung in den pädagogischen Alltag der Einrichtung implementiert.

Die SRH-Fernhochschule – The Mobile University unterstützte die Erarbeitung der Rahmenkriterien und Warenkörbe durch eine Evaluation. Hierzu wurden Speiseplanprotokolle der teilnehmenden Einrichtungen zu zwei verschiedenen Zeitpunkten evaluiert. Die erste Protokollierung fand im Frühsommer 2018 statt. Dabei wurde in den Blick genommen, welches Angebot es im Tages- und Wochenverlauf für die Kinder und Jugendlichen gibt und ob dieses sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientiert. Jede Einrichtung erhielt im Nachgang eine einrichtungsbezogene Auswertung mit Optimierungsvorschlägen. Die zweite Erfassung fand im Januar 2019 statt. Der Vergleich zeigte deutlich positive Tendenzen in den Einrichtungen. Die Speisepläne wurden sichtbar detaillierter und ausgewogener gestaltet.

Erkennbar wurde jedoch auch, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mit den derzeitigen Verpflegungsbudgets nicht umsetzbar ist.

### Literatur

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hg.) (2017): **Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr**. Bonn, 2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe. Onlinezugriff: 25.03.2019, <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>

parikom GmbH (Hg.) (2018): **Fragen zur aktuellen Verpflegungssituation und zum Verpflegungsbudget in sächsischen Jugendhilfeeinrichtungen mit Leistungen nach SGB VIII Hilfen zur Erziehung sowie Inobhutnahme**. Unveröffentlicht.

Kersting, M. et. al (2017): **Von Nährstoffen zu Lebensmitteln und Mahlzeiten: das Konzept der Optimalen Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland**. *Aktuell Ernährungsmed* 2017; 42: 304–315. Onlinezugriff: 25.03.2019 [https://www.klinikum-bochum.de/files/klinikum-bochum/dokumente/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/Sonstiges/OMK%20Akt%20Ernmed%202017\\_Kersting\\_Online-PDF.pdf](https://www.klinikum-bochum.de/files/klinikum-bochum/dokumente/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/Sonstiges/OMK%20Akt%20Ernmed%202017_Kersting_Online-PDF.pdf)

## 4 Rahmenkriterien für die Umsetzung von ausgewogener Ernährung in Jugendhilfeeinrichtungen

### 4.1 Wie können die Rahmenkriterien genutzt werden?

Die erarbeiteten Rahmenkriterien bieten eine Orientierung, wie das Thema Ernährung in Jugendhilfeeinrichtungen gestaltet und umgesetzt werden kann. Dazu zählt nicht nur die einzelne Mahlzeit, die gesund und ausgewogen sein sollte. Vielmehr geht es darum, dass sich das Team verständigt, was ihm bei der Bearbeitung wichtig ist und wie diese Schwerpunkte in den Alltag der Einrichtung einfließen können. Da jede Einrichtung und jedes Team individuell ist, sollten die Kriterien einrichtungsspezifisch angepasst werden. Sind einzelne Kriterien für eine Einrichtung irrelevant, werden diese auch nicht angewendet. Ferner bietet es sich an, mit nur einem Punkt zu starten und die Regeln stetig zu erweitern. Bestehen im Team Unsicherheiten bei der Umsetzung einzelner Kriterien, ist fachliche Unterstützung möglich. Unter 4.3 befindet sich eine Auswahl von regionalen sowie sachsenweiten Akteuren.

Im Rahmen der Erprobung implementierte eine teilnehmende Einrichtung die Kriterien in ihren Alltag. Dafür wurden alle Kriterien im gesamten Team (pädagogisches und hauswirtschaftliches Personal sowie Einrichtungsleitende) besprochen und einrichtungsspezifisch ergänzt. Um daraus eine verbindliche Festlegung zu machen, unterschrieben alle Beteiligten die einrichtungsspezifischen Kriterien. Seitdem strebt die Einrichtung eine stetige Umsetzung an. Jedoch lassen Personalmangel, steter Wechsel des Klientels und andere einrichtungsspezifische Faktoren diesen Prozess nur langsam gestalten. Umso wichtiger ist es, dass die thematische Umsetzung vom ganzen Team unterstützt und immer wieder in den Blick genommen wird. Beispielsweise werden kurzfristig abgesagte Termine (Bauernhofausflug) nicht einfach gestrichen, sondern neu geplant und terminiert.



## 4.2 Die Rahmenkriterien im Überblick

<b>Wichtigstes Kriterium</b>	• Vorbildfunktion der pädagogischen Fachkräfte, Hauswirtschaftskräfte etc.
<b>Essatmosphäre</b>	
<b>Kommunikation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „freundliche“ Kommunikation untereinander (z.B. andere nach dem Salz fragen ...)</li> <li>• Kommunikation mit den Kindern/Jugendlichen im Vordergrund</li> <li>• keine Medien bei den Mahlzeiten (Smartphone, Fernsehen ...)</li> </ul>
<b>Rituale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feste Essenszeiten</li> <li>• Betreuende sitzen mit am Tisch (ohne Handy oder andere Beschäftigung) → besser: Betreuende essen gemeinsam mit den Kindern/Jugendlichen (das Essen, was zubereitet wurde)</li> <li>• gemeinsamer Beginn, wenn alle am Tisch sitzen (evtl. mit Tischspruch) → Verantwortung bei den Kindern/Jugendlichen, welche die Mahlzeit vorbereitet haben</li> <li>• Kinder/Jugendliche stehen erst vom Tisch auf, wenn (fast) alle fertig sind (dadurch mögliche Vermeidung von Unruhe)</li> <li>• Tischdekoration (Blumen, Kerze)</li> <li>• Zeit und Ruhe zum Essen</li> <li>• möglichst 1x täglich eine gemeinsame Mahlzeiten der Gruppe</li> </ul>
<b>Verantwortlichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder/Jugendliche decken den Tisch (inkl. Getränke) → Checkliste für die Kinder/Jugendlichen, was gehört auf den Tisch</li> <li>• Kind/Jugendliche*r räumt nach der Mahlzeit selbst sein Geschirr ab</li> <li>• Mittagessen von Betreuenden portionieren lassen oder Kinder in der Verantwortung als Austeilende</li> </ul>
<b>Raumsituation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauberkeit</li> <li>• ansprechendes (evtl. einheitliches) Geschirr</li> <li>• bequeme Stühle</li> <li>• möglichst extra Räumlichkeiten</li> </ul>
<b>Mahlzeitengestaltung</b>	
<b>Speiseplangestaltung/ Speiseplanumsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beteiligung der Kinder und Jugendlichen sowohl an der Speiseplanerstellung als auch an der Zubereitung</li> <li>• (Essens)Vorschläge der Kinder und Jugendlichen beachten und umsetzen</li> <li>• den Kindern/Jugendlichen Vorschläge und Alternativen für die Mahlzeitengestaltung anbieten (Kochbücher, Rezeptdatenbanken ...)</li> <li>• evtl. spezielle Tage im Speiseplan einfließen lassen (Brot-, Suppen-, Salattag)</li> <li>• auch selbstzubereitete Nachspeisen in den Speiseplan integrieren</li> <li>• Allergien/Unverträglichkeiten beachten</li> <li>• religiöse Einstellungen und persönliche Ernährungsformen beachten</li> <li>• Ausgewogenheit und Ernährungsempfehlungen bei der Speiseplangestaltung beachten (weniger Fleisch/Wurst, regelmäßig Fisch, Kräuter/Gewürze nutzen)</li> </ul>
<b>Getränkeversorgung</b>	• spielt untergeordnete Rolle, da diese in allen Einrichtungen entsprechend den DGE-Empfehlungen umgesetzt wird
<b>Portionsgrößen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• altersentsprechende Menge</li> <li>• Möglichkeit des Nachholens sollte gegeben sein</li> </ul>

<b>Zwischenverpflegung</b>	
<b>Schulfrühstück</b>	• Kinder/Jugendliche sollen (nach Möglichkeit) Schulfrühstück mitnehmen, insbesondere wenn sie morgens nichts essen
<b>Vesper</b>	• regelmäßig gesunde Vesper in Tagesgruppe
<b>Umgang mit Süßigkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Süßigkeiten dürfen sein</li> <li>• maximal eine Hand voll Süßigkeiten pro Tag</li> <li>• bei kleineren Kindern gemeinsam mit dem Betreuer/der Betreuerin die Süßigkeiten und Menge auswählen</li> <li>• Limonaden, Fruchtsäfte haben oft einen hohen Zuckergehalt → besser: ungesüßte Getränke (Tee, Wasser, mit Wasser verdünnte Direktsäfte)</li> </ul>
<b>Ernährungs-/ Verbraucherbildung</b>	
<b>Rolle der Verbraucher*innen – Einkaufsplanung, Kennzeichnung und Herkunft von Lebensmitteln, Werbung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einkaufsplanung/Kalkulation mit den Kindern/Jugendlichen gemeinsam besprechen/durchführen</li> <li>• gemeinsamer Einkauf (Werbung, was steht in Augenhöhe; Markenprodukte vs. günstige Produkte)</li> <li>• Produktkenntnis vermitteln (z.B. Zuckeranteil in Produkten – mit Würfelzucker verdeutlichen)</li> <li>• regelmäßige Thementage oder Monatsmotto (z.B. Gemüse, Obst, Zuckergehalt, Kostenfaktor)</li> <li>• externe Lernorte nutzen (Gärtnereien, Bauernhöfe, Milchhof)</li> </ul>
<b>Elternarbeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Information der Eltern zu Kalkulation und Zusammenstellung der Nahrung</li> <li>• Eltern sensibilisieren – z.B. gemeinsam kochen, kleines Kochbuch zusammenstellen</li> </ul>
<b>Sonstiges</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährungsberatung und -kurse nutzen (sowohl pädagogisches/hauswirtschaftliches Personal als auch Kinder/Jugendliche)</li> <li>• eigener Anbau von Obst/Gemüse</li> <li>• evtl. Obststrauch/-baum pflanzen → Zugehörigkeit der Jugendlichen zur Einrichtung</li> <li>• zusätzliche Zeit für die Ernährungs-/Verbraucherbildung einplanen, z.B. Begleitung der Wochenauswertung bei Jugendlichen in der Verselbständigung</li> <li>• Kinder/Jugendliche durch Angebote zur Kreativität anregen (Nahrung für die Sinne)</li> <li>• Beschäftigungsmöglichkeiten unabhängig von Medien (Smartphone, Tablet ...) aufzeigen</li> </ul>

## 4.3 Sächsische Partner für die thematische Umsetzung

### parikom GmbH

Projektleitung „Powerfood“: Anja Schindhelm  
Telefon: 0351 82871-451  
E-Mail: anja.schindhelm@parikom.de  
Internet: <https://parikom.de/projekte/ernaehrung-in-jugendhilfeeinrichtungen/>  
Anschrift: Am Brauhaus 8, 01099 Dresden  
Angebot: thematische Weiterbildungen ab 01/2020

### LSJ Sachsen e.V.

Ansprechpartnerin Gesundheitsförderung:  
Sabine Zubrägel  
Telefon: 0351 20980074  
E-Mail: sabine.zubraegel@lsj-sachsen.de  
Internet: [www.lsj-sachsen.de](http://www.lsj-sachsen.de)  
Anschrift: Hoyerswerdaer Straße 22, 01099 Dresden  
Angebot: Lernportal „Junge Sachsen genießen“  
[www.lernportal-sachsen-genieessen.de](http://www.lernportal-sachsen-genieessen.de)

### Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Landesvertretung Sachsen  
Telefon: 0351 87655-27  
Internet: [www.vdek.com](http://www.vdek.com)  
Anschrift: Glacisstraße 4, 01099 Dresden  
Zugehörige Ersatzkassen:  
■ Techniker Krankenkasse (TK)  
■ BARMER  
■ DAK-Gesundheit  
■ KKH – Kaufmännische Krankenkasse  
■ hkk – Handelskrankenkasse  
■ HEK – Hanseatische Krankenkasse  
Angebot: Präventions- und Gesundheitsförderungsangebote

### Gesundheitsämter in Sachsen

Örtliche Gesundheitsämter finden Sie unter  
<https://www.gesunde.sachsen.de/6849.html>

### Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen

Projektleitung: Manuela Sorg  
Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.  
Telefon: 0351 50193663  
E-Mail: sorg@slfg.de  
Internet: <https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de/>  
Anschrift: Könnertitzstraße 5, 01067 Dresden  
Angebot: anbieterunabhängige und zielgruppengerechte Beratungs- und Informationsangebote für eine gesundheitsfördernde Verpflegung in Kitas und Schulen

### Verbraucherzentrale Sachsen

Auswahl an Beratungsstellen:  
■ Beratungsstelle Auerbach  
Telefon: 03744 219641  
■ Beratungsstelle Chemnitz  
Telefon: 0371 431500  
■ Beratungsstelle Dresden  
Telefon: 0351 4593484  
■ Beratungsstelle Hoyerswerda  
Telefon: 03571 406492  
■ Beratungsstelle Leipzig  
Telefon: 0341 2610450  
Internet: <https://www.verbraucherzentrale-sachsen.de>  
Angebot: kostenfreie Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung



## 5 Altersangepasste und mahlzeitenorientierte Warenkörbe

Die nachfolgenden praxiserprobten Warenkörbe enthalten alle von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Lebensmittelgruppen (DGE, 2018). Sie bieten die Basis für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung.

Die „Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr [...] in Abhängigkeit vom Ruheenergieumsatz und der körperlichen Aktivität“ (DGE, 2018) sind die maßgebliche Berechnungsgrundlage für die Warenkörbe. Das Maß für die körperliche Aktivität (physical activity level) wird als PAL-Wert beschrieben. Die Höhe des PAL-Werts hängt dabei von der Berufs- und Freizeitaktivität ab.

Bei ausschließlich sitzender Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität setzt die DGE einen PAL-Wert von 1,4 an. Im Konsens der Kinder und Jugendlichen in den stationären und teilstationären Einrichtungen wird im Folgenden von einem PAL-Wert von 1,7 bzw. 1,9 ausgegangen. Die DGE beschreibt hierzu: „Wer sportlich aktiv ist oder sonstige anstrengende Freizeitaktivitäten ausübt (30-60 Minuten, 4- bis 5-mal je Woche), kann zusätzlich pro Tag 0,3 PAL-Einheiten zu den genannten PAL-Werten hinzurechnen.“ Vor allem für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren, die einen stark erhöhten Bewegungsdrang aufweisen, wurde der PAL-Wert auf 1,9 erhöht. Des Weiteren spiegeln die PAL-(Grund)Werte und die damit einhergehenden Kalorienangaben Idealwerte ab, welche durch die Individualität der Kinder und Jugendlichen nicht zwingend deckungsgleich sind. Zusätzlich bringen alle Kinder und Jugendliche individuelle Ernährungsbiografien in ihre Unterbringungsaufenthalte (Kapitel 1) ein. Diese können durch einseitige Ernährung und damit verbundene Mangelernährung an Mikronährstoffen (hidden hunger) (Frank/Biesalski 2018), erlebten Hunger als auch durch besondere Ernährungsformen gekennzeichnet sein.

Als dritter Baustein wurden die Empfehlungen für die optimierte Mischkost (OMK) des Forschungsdepartments für Kinderernährung (Kersting et al, 2018) einbezogen. Sie berücksichtigen die anteilige Energiezufuhr für die einzelnen Mahlzeiten.

Für die alltagstaugliche Anwendung der Warenkörbe wurde jedoch auf die Kalorienangaben in den einzelnen Lebensmittelgruppen verzichtet. Praxisrelevant sind hingegen die altersentsprechenden Verzehrsmengen in Gramm pro Mahlzeit und Tag.

Somit setzt sich jeder altersangepasste Warenkorb zusammen aus:

- den verschiedenen Lebensmittelgruppen,
- Beispielen für die Nahrungsmittel in Kombination mit der Verzehrmenge,
- Gewichtsanteilen von Rohware und essbarem Anteil der Nahrungsmittel,
- Verzehrmenge pro Mahlzeit in g bezogen auf die Lebensmittelgruppe,
- Verzehrmenge pro Tag in g bezogen auf die Lebensmittelgruppe.

Die Warenkörbe sind für Kinder und Jugendliche im Alter von 1 bis 18 Jahren gestaltet. Für die Anwenderfreundlichkeit wurden insgesamt 5 Altersgruppen gebildet, wobei die Altersgruppe der 13- bis 18-Jährigen nach Geschlecht unterschieden wurde.

Daraus ergibt sich folgende Einteilung der Warenkörbe:

- 1- bis 3-Jährige
- 4- bis 6-Jährige
- 7- bis 12-Jährige
- 13- bis 18-jährige Mädchen
- 13- bis 18-jährige Jungen.

### 5.1 Gesamtverzehrmenge der einzelnen Kinder/Jugendlichen

Die Gesamtverzehrmenge der einzelnen Kinder/Jugendlichen ist entsprechend den oben angegebenen Altersgruppen aufgeführt. Für eine bessere Transparenz sind die Mengenangaben nach den einzelnen Lebensmittelgruppen aufgeschlüsselt und tabellarisch als Tages- und Wochenbedarf angegeben. Die Mengen ergeben sich aus den in Kapitel 5 dargestellten Berechnungsgrundlagen.

In den Gesamtverzehrsmengen als auch in den detaillierten Warenkörben **nicht** aufgeführt sind u.a. Tee, Kaffee- und Kakaopulver, Puddingpulver, Salz, Zucker, Gewürze. Diese Lebensmittel kommen in der täglichen Anwendung nur in sehr geringen Mengen zum Einsatz, müssen jedoch auf Vorrat angeschafft werden.



Ebenso sind Süßigkeiten bzw. geduldete Lebensmittel **nicht** aufgeführt. Diese Lebensmittel gehören jedoch bei den Kindern und Jugendlichen zum Alltag und finden sich ebenfalls in den Empfehlungen des Forschungsdepartments für Kinderernährung wieder. Geduldete Lebensmittel bzw. Süßigkeiten werden mit maximal 10 % des täglichen Kalorienbedarfs angegeben und entsprechen circa einer Handvoll Süßigkeiten. Zu beachten ist jedoch, dass hierzu auch süße Aufstriche wie Honig, Marmelade, Schokocreme, Kuchen und Kekse, Getränke wie Orangenlimonade als auch Chips oder Pommes frites zählen. Somit ist es wichtig, im Gesamtbudget mindestens 10% für die Anschaffung dieser Lebensmittel zu berücksichtigen.

Mittels der nachfolgenden Übersicht der Gesamtverzehrmenge als auch der detaillierten Warenkörbe, ist es möglich, den finanziellen Bedarf für eine gesunde und ausgewogene Ernährung der einzelnen Kinder/Jugendlichen zu berechnen. Wünschenswert und zukunftsorientiert ist diesem Zusammenhang die Berücksichtigung von Nachhaltigkeit. Das bedeutet, dass für die Grundlagenberechnung nicht von Billigpreisen ausgegangen werden sollte, sondern vorrangig die Preise nachhaltiger Produkte aus Öko- bzw. Biolandwirtschaft als auch fair gehandelte Produkte einfließen sollten.

### Gesamtverzehrmenge pro Tag

Altersgruppe		1- bis 3-Jährige	4- bis 6-Jährige	7- bis 12-Jährige	13- bis 18-jährige Mädchen	13- bis 18-jährige Jungen
<b>PAL-Wert</b>		1,4	1,7	1,9	1,7	1,7
<b>Kalorienbedarf</b>	kcal	1.150	1.600	2.300	2.350	2.950
<b>Lebensmittelgruppe</b>						
<b>Getränke</b>	ml	600	910	1.220	1.270	1.575
<b>Gemüse/(Ro)Sost</b>	g	190	270	380	390	480
<b>Obst</b>	g	180	260	370	380	475
<b>Brot/Getreide(flocken)</b>	g	110	170	230	240	300
<b>Kartoffeln/Nudeln/Reis</b>	g	100	150	210	210	265
<b>Milch(produkte)</b>	g	300	430	600	610	770
<b>Fleisch/Wurst</b>	g	30	40	55	55	70
<b>Eier</b>	g	15	20	30	30	35
<b>Fisch</b>	g	10	10	20	20	25
<b>Öl/Margarine/Butter</b>	g	20	25	35	40	45
<b>Gesamtmenge inkl. Getränke</b>	g	1.555	2.285	3.150	3.245	4.040

### Literatur

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hg.) (2018): **DGE-Ernährungskreis. Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl.** Onlinezugriff: 25.03.2019 <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hg.) (2017): **Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.** Bonn, 2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe. Onlinezugriff: 25.03.2019 <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>

Frank, J. & Biesalski, H.-K. (2018): **SNFS Stellungnahme: Kinder in Ernährungsarmut.** Onlinezugriff: 02.05.2019 <http://www.snfs.org/comments/snfs-stellungnahme-kinder.html>

Kersting, M. et. al (2017): **Von Nährstoffen zu Lebensmitteln und Mahlzeiten: das Konzept der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland.** *Aktuel Ernährungsmed* 2017; 42: 304 – 315. Onlinezugriff: 25.03.2019 [https://www.klinikum-bochum.de/files/klinikum-bochum/dokumente/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/Sonstiges/OMK%20Akt%20Ernmed%202017\\_Kersting\\_Online-PDF.pdf](https://www.klinikum-bochum.de/files/klinikum-bochum/dokumente/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/Sonstiges/OMK%20Akt%20Ernmed%202017_Kersting_Online-PDF.pdf)

### Gesamtverzehrmenge pro Woche

Altersgruppe		1- bis 3-Jährige	4- bis 6-Jährige	7- bis 12-Jährige	13- bis 18-jährige Mädchen	13- bis 18-jährige Jungen
<b>PAL-Wert</b>		1,4	1,7	1,9	1,7	1,7
<b>Lebensmittelgruppe</b>						
<b>Getränke</b>	ml	4.200	6.370	8.540	8.890	11.025
<b>Gemüse/(Ro)Sost</b>	g	1.330	1.890	2.660	2.730	3.360
<b>Obst</b>	g	1.260	1.820	2.588	2.660	3.325
<b>Brot/Getreide(flocken)</b>	g	770	1.190	1.610	1.680	2.100
<b>Kartoffeln/Nudeln/Reis</b>	g	700	1.050	1.470	1.470	1.855
<b>Milch(produkte)</b>	g	2.100	3.010	4.200	4.270	5.390
<b>Fleisch/Wurst</b>	g	210	280	385	385	490
<b>Eier</b>	g	105	140	210	210	245
<b>Fisch</b>	g	70	70	140	140	175
<b>Öl/Margarine/Butter</b>	g	140	178	245	280	315
<b>Gesamtmenge inkl. Getränke</b>	g	10.885	15.998	22.048	22.715	28.280

## 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
Obst als Hauptanteil beim Frühstück	Gemüse/(Ro)Sost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 1/2 kleine Möhre</li> <li>• ca. 1/4 Kohlrabi</li> <li>• ca. 1/4 kleine Paprika</li> <li>• 2 Radieschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleine Möhre: 50 (42)</li> <li>• 1 Kohlrabi: 150 (100)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> </ul>	25
	Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Apfel</li> <li>• 2,5 Aprikosen</li> <li>• 1 mittlere Banane</li> <li>• 2,5 Clementinen</li> <li>• 1 kleine Orange</li> <li>• 1 kleine Birne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel: 125 (115)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 kleine Orange: 150 (110)</li> <li>• 1 kleine Birne: 125 (120)</li> </ul>	110
Gemüse als Hauptanteil beim Frühstück	Gemüse/(Ro)Sost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlere Möhre</li> <li>• 1 kleine Paprika</li> <li>• 1/3 kleine Salatgurke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 kleine Salatgurke: 375 (280)</li> </ul>	95
	Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 kleiner Apfel</li> <li>• 1/2 mittlere Banane</li> <li>• 1/3 kleine Birne</li> <li>• 1 Clementine</li> <li>• 2 Feigen</li> <li>• 1 Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Apfel: 100 (92)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 mittlere Banane: 140 (100)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 kleine Birne: 125 (120)</li> <li>• 1 Feige: 20 (20)</li> <li>• 1 Kiwi: 50 (45)</li> </ul>	45
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Portion Müsli</li> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot</li> <li>• 1 Brötchen + 1 Scheibe Knäckebrötchen</li> <li>• 3–4 Scheiben Toastbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Portion Müsli: 60</li> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot: 50</li> <li>• 1 Brötchen: 50</li> <li>• 1 Scheibe Knäckebrötchen: 10</li> <li>• 1 Scheibe Toastbrot: 20</li> </ul>	60
Kartoffeln/Nudeln/Reis				0
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Joghurt (150 g)</li> <li>• 1 kleiner Joghurt (50 g) + Milch (100 ml)</li> <li>• Milch (100 ml) + 1,5 Scheiben Käse oder 2,5 EL Frischkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Käse: 30</li> <li>• 1 Esslöffel Frischkäse: 20</li> </ul>	150
Fleisch/Wurst				0
Eier				0
Fisch				0
Öl/Margarine/Butter		• 1 gestrichener TL Butter/Margarine	• 1 Teelöffel Butter/Margarine: 4	5

### Mittag und 2. Zwischenmahlzeit (Vesper)

Lebensmittelgruppe		Beispiele = PAL 1,4	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g je Mahlzeit
Gemüse/(Ro)Sost		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 g gekochte Linsen oder Bohnen oder Kichererbsen + 20 g Zwiebeln + 30 g Gemüse (bspw. bei Eintopf)</li> <li>• 100 g geputzter Blumenkohl</li> <li>• 100 g Fenchel</li> <li>• 100 g Möhren</li> <li>• 100 g Rotkraut</li> <li>• 100 g Rohkostsalat (Chicorée ...)</li> <li>→ entspricht 2 Handvoll Gemüse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Blumenkohl: 160 (100)</li> <li>• 1 Fenchel: 110 (100)</li> <li>• 1 Möhren: 125 (100)</li> <li>• 1 Rotkraut fertig: 100 (100)</li> <li>• 1 Brokkoli: 160 (100)</li> </ul>	100
Obst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 mittlerer Apfel</li> <li>• 1 kleine Banane</li> <li>• 1/2 Birne</li> <li>• 1 Clementine</li> <li>• 3 Feigen</li> <li>• 1,5 Kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel: 125 (115)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 kleine Orange: 150 (110)</li> <li>• 1 kleine Birne: 125 (120)</li> <li>• 1 Kiwi: 50 (45)</li> </ul>	60
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehl (bspw. für Saucen)</li> <li>• 10 g Grieß für Grießbrei</li> </ul>		10
Kartoffeln/Nudeln/Reis		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g geschälte Kartoffeln</li> <li>• 30 g Nudeln (Trockenware) – 60 g Nudeln (wenn die Nudeln, den Hauptanteil am Essen ausmachen)</li> <li>• 30 g Reis (Trockenware)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Kartoffeln: 100 (86)</li> <li>• 1 Nudeln: 30 (100)</li> <li>• 1 Reis: 30 (100)</li> </ul>	100
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 g Pudding (selbstgeköcht)</li> <li>• 80 g Quarkspeise</li> </ul>		80
Fleisch/Wurst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 g Fleisch tgl. (→ 105 g pro Woche)</li> <li>• 1/2 Nürnberger Bratwurst tgl. (→ 4 Stück pro Woche)</li> <li>• 1/5 Wiener tgl. (→ 1,3 Stück pro Woche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Wiener Würstchen: 80</li> <li>• 1 Nürnberger Bratwurst: 25</li> </ul>	15
Eier		• 1–2 Stück pro Woche	• 1 Ei Gr. M: 65 (57)	15
Fisch		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Fischstäbchen pro Woche</li> <li>• 70 g Fisch pro Woche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Fischstäbchen: 30</li> <li>• 1 Matjesfilet: 80</li> </ul>	10
Öl/Margarine/Butter		• 2 TL Öl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Öl: 3</li> <li>• 1 Esslöffel Öl: 10</li> </ul>	5

### Abendessen

Lebensmittelgruppe		Beispiele = PAL 1,4	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g	
				je Mahlzeit	je Tag
Gemüse/(Ro)Sost		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 TL Gemüseaufstrich + 1 kleine Möhre</li> <li>• 1/2 Kohlrabi</li> <li>• 1/2 Paprika</li> <li>• 5 Radieschen</li> <li>• 60 g Salat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleine Möhre: 50 (42)</li> <li>• 1 Kohlrabi: 150 (100)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> </ul>	65	190
Obst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 getrocknete Dattel</li> <li>• 1 TL Apfelmus</li> <li>• 1 getrocknete Aprikose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel: 125 (115)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 kleine Orange: 150 (110)</li> <li>• 1 kleine Birne: 125 (120)</li> </ul>	10	180
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot</li> <li>• 1 Brötchen</li> <li>• 2 Scheiben Toastbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 kleine Salatgurke: 375 (280)</li> </ul>	40	110
Kartoffeln/Nudeln/Reis				0	100
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,5 Scheiben Käse</li> <li>• 1 kleiner Joghurt (50 g) + 1 EL Frischkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Käse: 30</li> <li>• 1 Esslöffel Frischkäse: 20</li> </ul>	70	300
Fleisch/Wurst		• 1/2 Scheibe Wurst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Bierschinken: 25</li> <li>• 1 Scheibe Fleischwurst: 20</li> <li>• 1 Portion Leberwurst: 30</li> </ul>	15	30
Eier				0	15
Fisch				0	10
Öl/Margarine/Butter		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 TL Butter/Margarine</li> <li>• 1 TL Butter + 1 TL Öl (für Dressing)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Butter: 4</li> <li>• 1 Esslöffel Butter: 10</li> <li>• 1 Teelöffel Öl: 3</li> </ul>	10	20

### 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
Obst als Hauptanteil beim Frühstück	Gemüse/(Ro)Sost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleine Möhre</li> <li>• 1/3 Kohlrabi</li> <li>• 1/3 kleine Paprika</li> <li>• 3 Radieschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleine Möhre: 50 (42)</li> <li>• 1 Kohlrabi: 150 (100)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> </ul>	35
	Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,5 mittlere Äpfel</li> <li>• 4 Aprikosen</li> <li>• 1 große Banane</li> <li>• 4 Clementinen</li> <li>• 1 mittlere Orange</li> <li>• 1 kleine Birne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel: 125 (115)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 mittlere Orange: 200 (145)</li> <li>• 1 kleine Birne: 125 (120)</li> </ul>	160
Gemüse als Hauptanteil beim Frühstück	Gemüse/(Ro)Sost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,5 mittlere Möhre</li> <li>• 1,5 kleine Paprika</li> <li>• 1/2 kleine Salatgurke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 kleine Salatgurke: 375 (280)</li> </ul>	135
	Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 kleiner Apfel</li> <li>• 3/4 mittlere Banane</li> <li>• 1/2 kleine Birne</li> <li>• 1,5 Clementinen</li> <li>• 3 Feigen</li> <li>• 1,5 Kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Apfel: 100 (92)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 mittlere Banane: 140 (100)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 kleine Birne: 125 (120)</li> <li>• 1 Feige: 20 (20)</li> <li>• 1 Kiwi: 50 (45)</li> </ul>	60
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Portion Müsli</li> <li>+ 3/4 Scheibe Vollkornbrot</li> <li>• 2 Scheiben Vollkornbrot</li> <li>• 2 Brötchen</li> <li>• 5 Scheiben Toastbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Portion Müsli: 60</li> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot: 50</li> <li>• 1 Brötchen: 50</li> <li>• 1 Scheibe Knäckebrot: 10</li> <li>• 1 Scheibe Toastbrot: 20</li> </ul>	100
Kartoffeln/Nudeln/Reis				0
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Joghurt (150 g) + 2 Scheiben Käse</li> <li>• Milch (210 ml)</li> <li>• Milch (150ml) + 2 Scheiben Käse oder 3 EL Frischkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Käse: 30</li> <li>• 1 Esslöffel Frischkäse: 20</li> </ul>	210
Fleisch/Wurst				0
Eier				0
Fisch				0
Öl/Margarine/Butter		• 1 TL Butter/Margarine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Butter: 4</li> <li>• 1 Esslöffel Butter: 10</li> </ul>	5

#### Mittag und 2. Zwischenmahlzeit (Vesper)

Lebensmittelgruppe		Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g je Mahlzeit
Gemüse/(Ro)Sost		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 g gekochte Linsen oder Bohnen oder Kichererbsen + 20 g Zwiebeln + 30 g Gemüse (bspw. bei Eintopf)</li> <li>• 140 g geputzter Blumenkohl</li> <li>• 140 g geputzter Fenchel</li> <li>• 140 g geputzte Möhren</li> <li>• 140 g Rotkraut</li> <li>• 140 g geputzter Brokkoli</li> <li>• 140 g Rohkostsalat (Chicorée ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blumenkohl: 195 (120)</li> <li>• Fenchel: 130 (120)</li> <li>• Möhren: 150 (120)</li> <li>• Rotkraut fertig: 120 (120)</li> <li>• Brokkoli: 195 (120)</li> </ul>	145
Obst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Apfel</li> <li>• 2 Aprikosen</li> <li>• 3/4 große Banane</li> <li>• 2 Clementinen</li> <li>• 3/4 mittlere Orange</li> <li>• 1 kleine Birne</li> <li>• 100 g Obstsalat, Kompott ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Apfel: 100 (92)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 mittlere Orange: 200 (145)</li> <li>• 1 kleine Birne: 125 (120)</li> </ul>	90
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehl (bspw. für Saucen)</li> <li>• 10 g Grieß für Grießbrei</li> </ul>		10
Kartoffeln/Nudeln/Reis		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g geschälte Kartoffeln</li> <li>• 45 g Nudeln (Trockenware) – 90 g Nudeln (wenn die Nudeln, den Hauptanteil am Essen ausmachen)</li> <li>• 45 g Reis (Trockenware)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln: 100 (86)</li> <li>• Nudeln: 30 (100)</li> <li>• Reis: 30 (100)</li> </ul>	150
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 110 g Pudding (selbstgeköcht)</li> <li>• 110 g Quarkspeise</li> </ul>		110
Fleisch/Wurst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g Fleisch (→ 210 g pro Woche)</li> <li>• 1 Nürnberger Bratwurst (→ 7 Stück pro Woche)</li> <li>• 1/4 Wiener (→ 2 Stück pro Woche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Wiener Würstchen: 80</li> <li>• 1 Nürnberger Bratwurst: 25</li> </ul>	30
Eier		• 2 Stück pro Woche	• 1 Ei Gr. M: 65 (57)	20
Fisch		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Fischstäbchen pro Woche</li> <li>• 70 g Fisch pro Woche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Fischstäbchen: 30</li> <li>• 1 Matjesfilet: 80</li> </ul>	10
Öl/Margarine/Butter		• 1 EL Öl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Öl: 3</li> <li>• 1 Esslöffel Öl: 10</li> </ul>	10

#### Abendessen

Lebensmittelgruppe		Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g	
				je Mahlzeit	je Tag
Gemüse/(Ro)Sost		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,5 Tomaten</li> <li>• 1 mittlere Möhre</li> <li>• 1 kleine Paprika</li> <li>• 7 Radieschen (z. B. Radieschensalat)</li> <li>• 1/3 Salatgurke</li> <li>• 2 Gewürzgurken</li> <li>• 90 g Salat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Tomate: 65 (60)</li> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> <li>• 1 kleine Salatgurke: 375 (280)</li> <li>• 1 Gewürzgurke: 50 (50)</li> </ul>	90	270
Obst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 getrocknete Dattel</li> <li>• 1 EL Apfelmus</li> <li>• 1 getrocknete Aprikose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Dattel getrocknet: 8 (7)</li> <li>• 1 Aprikose getrocknet: 8 (8)</li> </ul>	10	260
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot</li> <li>• 1 Brötchen</li> <li>• 2-3 Scheiben Toastbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot: 50</li> <li>• 1 Brötchen: 50</li> <li>• 1 Scheibe Toastbrot: 20</li> </ul>	60	170
Kartoffeln/Nudeln/Reis				0	150
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-4 Scheiben Käse</li> <li>• 1 Joghurt (50g) + 2 EL Frischkäse</li> <li>• 1 Glas Milch (100 ml)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Käse: 30</li> <li>• 1 Esslöffel Frischkäse: 20</li> </ul>	110	430
Fleisch/Wurst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 Scheibe Wurst</li> <li>• 1/3 Portion Leberwurst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Bierschinken: 25</li> <li>• 1 Scheibe Fleischwurst: 20</li> <li>• 1 Portion Leberwurst: 30</li> <li>• 1 Wiener Würstchen: 80</li> </ul>	10	40
Eier				0	20
Fisch				0	10
Öl/Margarine/Butter		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 EL Butter/Margarine</li> <li>• 1 TL Butter + 2 TL Öl (für Dressing)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Butter: 4</li> <li>• 1 Esslöffel Butter: 10</li> <li>• 1 Teelöffel Öl: 3</li> </ul>	10	25

## 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
Obst als Hauptanteil beim Frühstück	Gemüse/(Ro)kost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/3 mittlere Möhre</li> <li>• 1/2 Kohlrabi</li> <li>• 1/2 Paprika</li> <li>• 5 Radieschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 Kohlrabi: 150 (100)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> </ul>	55
	Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mittlere Äpfel</li> <li>• 5 Aprikosen</li> <li>• 5 Clementinen</li> <li>• 1 große Orange</li> <li>• 1 große Banane + 5 Trockenfrüchte + 60 g Nüsse</li> <li>• 1 mittlere Birne + 2 Aprikosen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel: 125 (115)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 große Orange: 250 (180)</li> <li>• 1 mittlere Birne: 150 (140)</li> <li>• 1 Dattel getrocknet: 7 (7)</li> </ul>	220
Gemüse als Hauptanteil beim Frühstück	Gemüse/(Ro)kost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mittlere Möhren</li> <li>• 1 mittlere Paprika + 1/6 Salatgurke</li> <li>• 3/4 kleine Salatgurke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 mittlere Paprika: 200 (154)</li> <li>• 1 kleine Salatgurke: 375 (280)</li> </ul>	190
	Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Apfel</li> <li>• 1 kleine Banane</li> <li>• ca. 1 kleine Birne</li> <li>• 2 Clementinen</li> <li>• 4 Feigen</li> <li>• 2 Kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Apfel: 100 (92)</li> <li>• 1 kleine Banane: 125 (85)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 kleine Birne: 125 (120)</li> <li>• 1 Feige: 20 (20)</li> <li>• 1 Kiwi: 50 (45)</li> </ul>	85
Brot/Getreide(flocken)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Portion Müsli + 1,5 Scheiben Vollkornbrot</li> <li>• 3 Scheiben Vollkornbrot</li> <li>• 3 Brötchen</li> <li>• 5 Scheiben Knäckebrot + 1,5 Portionen Müsli</li> <li>• 7 Scheiben Toastbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Portion Müsli: 60</li> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot: 50</li> <li>• 1 Brötchen: 50</li> <li>• 1 Scheibe Knäckebrot: 10</li> <li>• 1 Scheibe Toastbrot: 20</li> </ul>	130	
Kartoffeln/Nudeln/Reis			0	
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Joghurt (150 g) + 1 Glas Milch (100 ml) + 1,5 Scheiben Käse</li> <li>• 1 kleiner Joghurt (50 g) + Milch (150 ml) + 3 Scheiben Käse oder 5 EL Frischkäse</li> <li>• Milch (250 ml) + 2 Scheiben Käse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Käse: 30</li> <li>• 1 Esslöffel Frischkäse: 20</li> </ul>	300	
Fleisch/Wurst			0	
Eier			0	
Fisch			0	
Öl/Margarine/Butter	• 1 TL Butter/Margarine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Butter: 4</li> <li>• 1 Esslöffel Butter: 10</li> </ul>	5	

### Mittag und 2. Zwischenmahlzeit (Vesper)

Lebensmittelgruppe		Beispiele = PAL 1,9	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g je Mahlzeit
Gemüse/(Ro)kost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g gekochte Linsen oder Bohnen oder Kichererbsen + 20 g Zwiebel + 35 g Gemüse (bspw. bei Eintopf)</li> <li>• 200 g geputzter Blumenkohl</li> <li>• 200 g geputzter Fenchel</li> <li>• 200 g geputzte Möhren</li> <li>• 200 g Rotkraut</li> <li>• 200 g geputzter Brokkoli</li> <li>• 200 g (Rohkost)salat (Chicorée ...)</li> <li>→ entspricht 2 Handvoll Gemüse (Kinderhände)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linsen/Bohnen/Kichererbsen: 60 (150)</li> <li>• Blumenkohl: 330 (200)</li> <li>• Fenchel: 215 (200)</li> <li>• Möhren: 250 (200)</li> <li>• Rotkraut fertig: 200 (200)</li> <li>• Brokkoli: 330 (200)</li> </ul>	205	
Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel</li> <li>• 1 mittlere Banane</li> <li>• 1 kleine Birne</li> <li>• 3 Clementinen</li> <li>• 6–7 Feigen</li> <li>• 3 Kiwis</li> <li>• 130 g Obstsalat/Kompott (Apfelmus ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel: 125 (115)</li> <li>• 1 mittlere Banane: 140 (100)</li> <li>• 1 kleine Birne: 125 (120)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 Feige: 20 (20)</li> <li>• 1 Kiwi: 50 (45)</li> </ul>	130	
Brot/Getreide(flocken)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehl (bspw. für Saucen)</li> <li>• 20 g Grieß für Grießbrei</li> </ul>		20	
Kartoffeln/Nudeln/Reis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g geschälte Kartoffeln</li> <li>• 60 g Nudeln (Trockenware) – 120 g Nudeln (wenn die Nudeln, den Hauptanteil am Essen ausmachen)</li> <li>• 60 g Reis (Trockenware)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln: 230 (200)</li> <li>• Nudeln: 60 (200)/ 120 (400)</li> <li>• Reis: 60 (200)</li> </ul>	210	
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g Pudding (selbstgeköcht)</li> <li>• 150 g Quarkspeise</li> <li>• 150 g Milch (für Grießbrei ...)</li> </ul>		150	
Fleisch/Wurst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 35 g Fleisch (→ 245 g pro Woche)</li> <li>• 1/3 Wiener (→ 3 Stück pro Woche)</li> <li>• 1/4 Bratwurst (→ 1,5 Stück pro Woche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Wiener Würstchen: 80</li> <li>• 1 Bratwurst: 150</li> <li>• 1 Nürnberger Bratwurst: 25</li> </ul>	35	
Eier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Stück pro Woche (inkl. Eier in Eierkuchen, Aufläufen)</li> </ul>	• 1 Ei Gr. M: 65 (57)	30	
Fisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4–5 Fischstäbchen pro Woche</li> <li>• 140 g Fisch pro Woche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Fischstäbchen: 30</li> <li>• 1 Matjesfilet: 80</li> </ul>	20	
Öl/Margarine/Butter	• 1 EL Öl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Öl: 3</li> <li>• 1 Esslöffel Öl: 10</li> </ul>	10	

### Abendessen

Lebensmittelgruppe		Beispiele = PAL 1,9	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g	
			je Mahlzeit		je Tag
Gemüse/(Ro)kost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Tomaten</li> <li>• 1,5 mittlere Möhren</li> <li>• 1 kleine Paprika</li> <li>• 10 Radieschen (z.B. Radieschensalat)</li> <li>• 1/2 kleine Salatgurke</li> <li>• 2–3 Gewürzgurken</li> <li>• 120 g Gemüsesalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Tomate: 65 (60)</li> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> <li>• 1 kleine Salatgurke: 375 (280)</li> <li>• 1 Gewürzgurke: 50 (50)</li> </ul>	120	380	
Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2–3 getrocknete Datteln</li> <li>• 2–3 getrocknete Aprikosen</li> <li>• 1–2 EL Apfelmus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Dattel getrocknet: 8 (7)</li> <li>• 1 Aprikose getrocknet: 8 (8)</li> <li>• 1 EL Apfelmus: 15 (15)</li> </ul>	20	370	
Brot/Getreide(flocken)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,5 Scheiben Vollkornbrot</li> <li>• 1,5 Brötchen</li> <li>• 4 Scheiben Toastbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot: 50</li> <li>• 1 Brötchen: 50</li> <li>• 1 Scheibe Toastbrot: 20</li> </ul>	80	230	
Kartoffeln/Nudeln/Reis			0	210	
Milch(produkte)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Scheiben Käse</li> <li>• 1 Glas Milch (150 ml)</li> <li>• 100 g Mozzarella + 1,5 Scheiben Käse</li> <li>• 100 g Kräuterquark + 1,5 Scheiben Käse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Käse: 30</li> <li>• 1 Esslöffel Frischkäse: 20</li> </ul>	150	600	
Fleisch/Wurst	• 1/2–1 Scheibe Wurst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Bierschinken: 25</li> <li>• 1 Scheibe Fleischwurst: 20</li> <li>• 1 Portion Leberwurst: 30</li> <li>• 1 Wiener Würstchen: 80</li> </ul>	20	55	
Eier			0	30	
Fisch			0	20	
Öl/Margarine/Butter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 EL Butter/Margarine</li> <li>• 1 EL Butter + 3 TL Öl (für Dressing)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Butter: 4</li> <li>• 1 Esslöffel Butter: 10</li> <li>• 1 Teelöffel Öl: 3</li> </ul>	20	35	

## 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
Obst als Hauptanteil beim Frühstück	Gemüse/(Ro)Sost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 mittlere Möhre</li> <li>• 1/2 Kohlrabi</li> <li>• 1/2 Paprika</li> <li>• 4–5 Radieschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 Kohlrabi: 150 (100)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> </ul>	55
	Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mittlere Äpfel</li> <li>• 5 Aprikosen</li> <li>• 1 große Banane + 1 Aprikose + 8 Trockenfrüchte</li> <li>• 5 Clementinen</li> <li>• 1 große Orange + 1/2 Apfel</li> <li>• 1 mittlere Birne + 1 mittlerer Apfel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel: 125 (115)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 große Orange: 250 (180)</li> <li>• 1 mittlere Birne: 150 (140)</li> <li>• 1 Trockenfrucht: 7 (7)</li> </ul>	230
Gemüse als Hauptanteil beim Frühstück	Gemüse/(Ro)Sost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2,5 mittlere Möhren</li> <li>• 1 Kohlrabi + 1 kleine Paprika</li> <li>• 1 mittlere Paprika + 5 Radieschen</li> <li>• 1/2 kleine Salatgurke + 1 mittlere Möhre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 Kohlrabi: 150 (100)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 mittlere Paprika: 200 (154)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> <li>• 1 kleine Salatgurke: 375 (280)</li> </ul>	205
	Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Apfel</li> <li>• 1/2 große Banane</li> <li>• 3/4 mittlere Birne</li> <li>• 2 Aprikosen</li> <li>• 4 Feigen</li> <li>• 2 Kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Apfel: 100 (92)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 mittlere Birne: 150 (140)</li> <li>• 1 Feige: 20 (20)</li> <li>• 1 Kiwi: 50 (45)</li> </ul>	95
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Portionen Müsli</li> <li>• 3 Scheiben Vollkornbrot</li> <li>• 3 Brötchen</li> <li>• 8 Scheiben Knäckebrot + 1 Portion Müsli</li> <li>• 7–8 Scheiben Toastbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Portion Müsli: 60</li> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot: 50</li> <li>• 1 Brötchen: 50</li> <li>• 1 Scheibe Knäckebrot: 10</li> <li>• 1 Scheibe Toastbrot: 20</li> </ul>	140
Kartoffeln/Nudeln/Reis				0
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Joghurt (150 g) + 6 Scheiben Käse</li> <li>• Milch (250 ml) + 2 Scheiben Käse oder 3 EL Frischkäse</li> <li>• Milch (250 ml) + 1 Joghurt (50 g) + 1 Scheibe Käse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Käse: 30</li> <li>• 1 Esslöffel Frischkäse: 20</li> </ul>	300
Fleisch/Wurst				0
Eier				0
Fisch				0
Öl/Margarine/Butter		• 1 EL Butter/Margarine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Butter: 4</li> <li>• 1 Esslöffel Butter: 10</li> </ul>	10

### Mittag und 2. Zwischenmahlzeit (Vesper)

Lebensmittelgruppe		Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g je Mahlzeit
Gemüse/(Ro)Sost		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g gekochte Linsen oder Bohnen oder Kichererbsen + 20 g Zwiebeln + 50 g Gemüse (bspw. bei Eintopf)</li> <li>• 210 g geputzter Blumenkohl</li> <li>• 210 g geputzter Fenchel</li> <li>• 210 g geputzte Möhren</li> <li>• 210 g Rotkraut</li> <li>• 210 g geputzter Brokkoli</li> <li>• 210 g (Rohkost)salat (Chicorée ...) → entspricht 2 Handvoll Gemüse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linsen/Bohnen/Kichererbsen: 60 (150)</li> <li>• Blumenkohl: 360 (210)</li> <li>• Fenchel: 230 (210)</li> <li>• Möhren: 280 (210)</li> <li>• Rotkraut fertig: 210 (210)</li> <li>• Brokkoli: 360 (210)</li> </ul>	210
Obst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel</li> <li>• 3 Aprikosen</li> <li>• 1 große Banane</li> <li>• 3 Clementinen</li> <li>• 1 mittlere Orange</li> <li>• 1 kleine Birne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel: 125 (115)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 mittlere Orange: 200 (145)</li> <li>• 1 kleine Birne: 125 (120)</li> </ul>	140
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehl (bspw. für Saucen)</li> <li>• 20 g Grieß für Grießbrei</li> </ul>		20
Kartoffeln/Nudeln/Reis		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 210 g geschälte Kartoffeln</li> <li>• 60 g Nudeln (Trockenware) – 120 g Nudeln (wenn die Nudeln, den Hauptanteil am Essen ausmachen)</li> <li>• 60 g Reis (Trockenware)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln: 255 (210)</li> <li>• Nudeln: 30 (100)</li> <li>• Reis: 30 (100)</li> </ul>	210
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 160 g Pudding (selbstgekocht)</li> <li>• 160 g Quarkspeise</li> <li>• 160 g Milch (für Grießbrei ...)</li> </ul>		160
Fleisch/Wurst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 35 g Fleisch (→ 245 g pro Woche)</li> <li>• 1/3 Wiener (→ 3 Stück pro Woche)</li> <li>• 1/4 Bratwurst (→ 1,5 Stück pro Woche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Wiener Würstchen: 80</li> <li>• 1 Bratwurst: 150</li> <li>• 1 Nürnberger Bratwurst: 25</li> </ul>	35
Eier		• 3–4 Stück pro Woche	• 1 Ei Gr. M: 65 (57)	30
Fisch		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4–5 Fischstäbchen pro Woche</li> <li>• 140 g Fisch pro Woche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Fischstäbchen: 30</li> <li>• 1 Matjesfilet: 80</li> </ul>	20
Öl/Margarine/Butter		• 1 EL Öl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Öl: 3</li> <li>• 1 Esslöffel Öl: 10</li> </ul>	10

### Abendessen

Lebensmittelgruppe		Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g	
				je Mahlzeit	je Tag
Gemüse/(Ro)Sost		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Tomaten</li> <li>• 1,5 mittlere Möhren</li> <li>• 1 kleine Paprika</li> <li>• 10 Radieschen (z.B. Radieschensalat)</li> <li>• 1/2 kleine Salatgurke</li> <li>• 2–3 Gewürzgurken</li> <li>• 120 g Salat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Tomate: 65 (60)</li> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> <li>• 1 kleine Salatgurke: 375 (280)</li> <li>• 1 Gewürzgurke: 50 (50)</li> </ul>	125	390
Obst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 getrocknete Datteln</li> <li>• 1 EL Apfelmus</li> <li>• 2 getrocknete Aprikosen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Dattel getrocknet: 8 (7)</li> <li>• 1 Aprikose getrocknet: 8 (8)</li> <li>• 1 EL Apfelmus: 15 (15)</li> </ul>	15	385
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,5–2,5 Scheiben Vollkornbrot</li> <li>• 1,5–2,5 Brötchen</li> <li>• 4–8 Scheiben Toastbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot: 50</li> <li>• 1 Brötchen: 50</li> <li>• 1 Scheibe Toastbrot: 20</li> </ul>	80	240
Kartoffeln/Nudeln/Reis				0	210
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g (Kräuter)Quark + 2 Scheiben Käse</li> <li>• 1 Glas Milch (150 ml)</li> <li>• 100 g Mozzarella + 2 Scheiben Käse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Käse: 30</li> <li>• 1 Esslöffel Frischkäse: 20</li> </ul>	150	610
Fleisch/Wurst		• ca. 1 Scheibe Wurst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Bierschinken: 25</li> <li>• 1 Scheibe Fleischwurst: 20</li> <li>• 1 Portion Leberwurst: 30</li> <li>• 1 Wiener Würstchen: 80</li> </ul>	20	55
Eier				0	30
Fisch				0	20
Öl/Margarine/Butter		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 EL Butter/Margarine</li> <li>• 2 TL Butter + 3 TL Öl (für Dressing)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Butter: 4</li> <li>• 1 Esslöffel Butter: 10</li> <li>• 1 Teelöffel Öl: 3</li> </ul>	20	40

## 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
Obst als Hauptanteil beim Frühstück	Gemüse/(Ro)kost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3/4 mittlere Möhre</li> <li>• 1/2 Kohlrabi</li> <li>• 1/2 Paprika</li> <li>• 5 Radieschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 Kohlrabi: 150 (100)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> </ul>	65
	Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mittlere Äpfel + 1/2 Clementine</li> <li>• 6 Aprikosen</li> <li>• 1 große Banane + 1 mittlerer Apfel</li> <li>• 3 Clementinen + 1 mittlere Birne</li> <li>• 1 große Orange + 2 Aprikosen</li> <li>• 1 mittlere Birne + 1 mittlerer Apfel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel: 125 (115)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 große Orange: 250 (180)</li> <li>• 1 mittlere Birne: 150 (140)</li> </ul>	285
Gemüse als Hauptanteil beim Frühstück	Gemüse/(Ro)kost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 mittlere Möhren</li> <li>• 1 Kohlrabi + 3/4 mittlere Paprika</li> <li>• 1 mittlere Paprika + 6 Radieschen</li> <li>• 3/4 kleine Salatgurke + 2 Radieschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 Kohlrabi: 150 (100)</li> <li>• 1 mittlere Paprika: 200 (154)</li> <li>• 1 Tomate: 65 (60)</li> <li>• 1 kleine Salatgurke: 375 (280)</li> </ul>	225
	Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Apfel</li> <li>• 3/4 große Banane</li> <li>• 3/4 mittlere Birne</li> <li>• 2 Aprikosen</li> <li>• 5 Feigen</li> <li>• 2 Kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kleiner Apfel: 100 (92)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 mittlere Birne: 150 (140)</li> <li>• 1 Feige: 20 (20)</li> <li>• 1 Kiwi: 50 (45)</li> </ul>	105
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Portionen Müsli</li> <li>+ 3 Scheiben Toastbrot</li> <li>• 3 Scheiben Vollkornbrot</li> <li>• 3 Brötchen</li> <li>• 2 Scheiben Vollkornbrot + 60 g Müsli</li> <li>• 8 Scheiben Toastbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Portion Müsli: 60</li> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot: 50</li> <li>• 1 Brötchen: 50</li> <li>• 1 Scheibe Knäckebrot: 10</li> <li>• 1 Scheibe Toastbrot: 20</li> </ul>	180
Kartoffeln/Nudeln/Reis				0
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Joghurt (150 g) + Milch (150 ml)</li> <li>+ 3 Scheiben Käse</li> <li>• Milch (250 ml) + 5 Scheiben Käse oder 5 EL Frischkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Käse: 30</li> <li>• 1 Esslöffel Frischkäse: 20</li> </ul>	390
Fleisch/Wurst				0
Eier				0
Fisch				0
Öl/Margarine/Butter		• 1 EL Butter/Margarine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Butter: 4</li> <li>• 1 Esslöffel Butter: 10</li> </ul>	10

### Mittag und 2. Zwischenmahlzeit (Vesper)

Lebensmittelgruppe		Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g je Mahlzeit
Gemüse/(Ro)kost		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 175 g gekochte Linsen oder Bohnen oder Kichererbsen + 20 g Zwiebeln + 50 g Gemüse (bspw. bei Eintopf)</li> <li>• 265 g geputzter Blumenkohl</li> <li>• 265 g geputzter Fenchel</li> <li>• 265 g geputzte Möhren</li> <li>• 265 g Rotkraut</li> <li>• 265 g geputzter Brokkoli</li> <li>• 265 g (Rohkost)salat (Chicorée ...)</li> <li>→ entspricht 2 Handvoll Gemüse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linsen/Bohnen/Kichererbsen: 70 (175)</li> <li>• Blumenkohl: 440 (260)</li> <li>• Fenchel: 280 (260)</li> <li>• Möhren: 330 (265)</li> <li>• Rotkraut fertig: 265 (265)</li> <li>• Brokkoli: 440 (260)</li> </ul>	265
Obst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel + 1 Aprikose</li> <li>• 3–4 Aprikosen</li> <li>• 1 große Banane</li> <li>• 3–4 Clementinen</li> <li>• 1 mittlere Orange</li> <li>• 1 mittlere Birne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel: 125 (115)</li> <li>• 1 Aprikose: 50 (45)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 mittlere Orange: 200 (145)</li> <li>• 1 mittlere Birne: 150 (140)</li> </ul>	170
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehl (bspw. für Saucen)</li> <li>• 20 g Grieß für Grießbrei</li> </ul>		20
Kartoffeln/Nudeln/Reis		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 265 g geschälte Kartoffeln</li> <li>• 80 g Nudeln (Trockenware) – 160 g Nudeln (wenn die Nudeln, den Hauptanteil am Essen ausmachen)</li> <li>• 80 g Reis (Trockenware)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln: 310 (265)</li> <li>• Nudeln: 80 (265)</li> <li>• Reis: 80 (265)</li> </ul>	265
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g Reibekäse, Parmesan etc. für Nudeln + 150 g Pudding</li> <li>• 30 g Schlagsahne, Saure Sahne etc. für Aufläufe + 150 g Joghurt</li> <li>• 200 g Quark (bspw. Kartoffeln u. Quark)</li> </ul>		200
Fleisch/Wurst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 g Fleisch (→ 315 g pro Woche)</li> <li>• 1/2 Wiener (→ 3,5 Stück pro Woche)</li> <li>• 1/3 Bratwurst (→ 2 Stück pro Woche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Wiener Würstchen: 80</li> <li>• 1 Nürnberger Bratwurst: 25</li> <li>• 1 Bratwurst: 150</li> </ul>	45
Eier		• 4 Stück pro Woche	• 1 Ei Gr. M: 65 (57)	35
Fisch		• 175 g Fisch pro Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Fischstäbchen: 30</li> <li>• 1 Matjesfilet: 80</li> </ul>	25
Öl/Margarine/Butter		• 1,5 EL Öl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Öl: 3</li> <li>• 1 Esslöffel Öl: 10</li> </ul>	15

### Abendessen

Lebensmittelgruppe		Beispiele = PAL 1,7	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g	
				je Mahlzeit	je Tag
Gemüse/(Ro)kost		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2–3 Tomaten</li> <li>• 2 mittlere Möhren</li> <li>• 1,5 kleine Paprika</li> <li>• 8 Radieschen + 1 Tomate</li> <li>• 1/2 kleine Salatgurke</li> <li>• 3 Gewürzgurken</li> <li>• 150 g Salat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Tomate: 65 (60)</li> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> <li>• 1 kleine Salatgurke: 375 (280)</li> <li>• 1 Gewürzgurke: 50 (50)</li> </ul>	150	480
Obst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 getrocknete Datteln</li> <li>• 2 getrocknete Aprikosen</li> <li>• 1 EL Apfelmus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Dattel getrocknet: 8 (7)</li> <li>• 1 Aprikose getrocknet: 8 (8)</li> <li>• 1 EL Apfelmus: 15 (15)</li> </ul>	20	475
Brot/Getreide(flocken)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2–3 Scheiben Vollkornbrot</li> <li>• 2–3 Brötchen</li> <li>• 5 Scheiben Toastbrot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot: 50</li> <li>• 1 Brötchen: 50</li> <li>• 1 Scheibe Toastbrot: 20</li> </ul>	100	300
Kartoffeln/Nudeln/Reis				0	265
Milch(produkte)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120 g (Kräuter)Quark</li> <li>+ 2 Scheiben Käse</li> <li>• 1 Glas Milch (150 ml)</li> <li>+ 1 Scheibe Käse</li> <li>• 100 g Mozzarella + 4 EL Frischkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Käse: 30</li> <li>• 1 Esslöffel Frischkäse: 20</li> </ul>	180	770
Fleisch/Wurst		• ca. 1 Scheibe Wurst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Bierschinken: 25</li> <li>• 1 Scheibe Fleischwurst: 20</li> <li>• 1 Portion Leberwurst: 30</li> </ul>	25	70
Eier				0	35
Fisch				0	25
Öl/Margarine/Butter		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,5 EL Butter/Margarine</li> <li>• 2 TL Butter + 2 TL Öl (für Dressing)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Butter: 4</li> <li>• 1 Esslöffel Butter: 10</li> <li>• 1 Teelöffel Öl: 3</li> </ul>	20	45

## 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	
<b>Obst als Hauptanteil beim Frühstück</b>	<b>Gemüse/ (Rošost)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 190 g gekochte Linsen oder Bohnen oder Kichererbsen + 20 g Zwiebeln (bspw. bei Eintopf)</li> <li>• 210g geputzter Blumenkohl</li> <li>• 210 g geputzter Fenchel</li> <li>• 210 g geputzte Möhren</li> <li>• 210 g Rotkraut</li> <li>• 210 g geputzter Brokkoli</li> <li>• 210 g (Rohkost)salat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blumenkohl: 340 (210)</li> <li>• Fenchel: 220 (210)</li> <li>• Möhren: 260 (210)</li> <li>• Rotkraut fertig: 210 (210)</li> <li>• Brokkoli: 350 (210)</li> </ul>	210	380
	<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,5 mittlerer Apfel</li> <li>• 1 große Banane</li> <li>• 1 kleine Birne + 1 Feige</li> <li>• 3 Clementinen</li> <li>• 8 Feigen</li> <li>• 3 Kiwis</li> <li>• 150 g Obstsalat/Kompott (Apfelmus ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mittlerer Apfel: 125 (115)</li> <li>• 1 große Banane: 200 (140)</li> <li>• 1 Clementine: 60 (45)</li> <li>• 1 kleine Birne: 125 (120)</li> <li>• 1 Feige: 20 (20)</li> <li>• 1 Kiwi: 50 (45)</li> </ul>	145	370
<b>Gemüse als Hauptanteil beim Frühstück</b>	<b>Gemüse/ (Rošost)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g gekochte Linsen oder Bohnen oder Kichererbsen + 20 g Zwiebeln (bspw. bei Eintopf) + ZM: 1,5 kleine Paprika</li> <li>• 200 g geputzter Blumenkohl + ZM: 2 mittlere Möhren</li> <li>• 200 g geputzter Fenchel + ZM: 1/2 Salatgurke</li> <li>• 200 g geputzte Möhren + ZM: 140g Rohkostsalat</li> <li>• 200 g Rotkraut ...</li> <li>• 200 g geputzter Brokkoli ...</li> <li>• 350 g (Rohkost)salat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blumenkohl: 320 (200)</li> <li>• Fenchel: 210 (200)</li> <li>• Möhren: 250 (200)</li> <li>• Rotkraut fertig: 200 (200)</li> <li>• Brokkoli: 330 (200)</li> <li>• 1 Tomate: 65 (60)</li> <li>• 1 mittlere Möhre: 100 (80)</li> <li>• 1 kleine Paprika: 125 (97)</li> <li>• 1 Radieschen: 12 (12)</li> <li>• 1 kleine Salatgurke: 375 (280)</li> <li>• 1 Gewürzgurke: 50 (50)</li> </ul>	345	390
	<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 Feige</li> <li>• 1 getrocknete Dattel, Aprikose</li> <li>• 1 EL Apfelmus ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Feige: 20 (20)</li> <li>• 1 Trockenobst 1Stück: 7</li> <li>• 1 EL Apfelmus: 15 (15)</li> </ul>	10	335

## 6 Projektausblick

Die erste Projektphase wurde erfolgreich abgeschlossen und die positiven Ergebnisse werden nun die Basis für die weitere Projektdurchführung sein.

Geplant ist die Entwicklung eines Weiterbildungscurriculums und dessen Umsetzung. Inhaltliche Schwerpunkte werden die Umsetzung der Rahmenkriterien sowie die Anwendung der Warenkörbe für sächsische Jugendhilfeeinrichtungen sein. Damit soll ein möglichst bedarfsdeckendes kostenfreies Angebot für sächsische Jugendhilfeeinrichtungen entstehen.

Mit Fragen, Anmerkungen und Hinweisen rund um das Projekt können Sie sich wenden an:

**Projektleitende:** Anja Schindhelm  
**Anschrift:** Am Brauhaus 8, 01099 Dresden  
**Telefon:** 0351 82871-451  
**E-Mail:** anja.schindhelm@parikom.de



Lebensmittelgruppe	Beispiele = PAL 1,9	Gewichtsanteil Rohware (essbarer Anteil) g	Verzehrmenge in g	
			je Mahlzeit	je Tag
<b>Brot/Getreide(flocken)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,5 Portion Müsli (90 g)</li> <li>• 2 Scheiben Vollkornbrot</li> <li>• 5 Scheiben Toastbrot</li> <li>• 30 g Grieß für Grießbrei + ZM: 1 Brötchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Portion Müsli: 60</li> <li>• 1 Scheibe Vollkornbrot: 50</li> <li>• 1 Brötchen: 50</li> <li>• 1 Scheibe Knäckebrot: 10</li> <li>• 1 Scheibe Toastbrot: 20</li> </ul>	95	230
<b>Kartoffeln/Nudeln/Reis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g geschälte Kartoffeln</li> <li>• 60 g Nudeln (Trockenware) – 120 g Nudeln (wenn die Nudeln, den Hauptanteil am Essen ausmachen)</li> <li>• 60 g Reis (Trockenware)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln: 230 (200)</li> <li>• Nudeln: 30 (100)</li> <li>• Reis: 30 (100)</li> </ul>	210	210
<b>Milch(produkte)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g Pudding (selbstgekocht) + 2 Scheiben Käse + 1 Joghurt (150 g)</li> <li>• 150 g Quark (bspw. Kartoffeln und Quark) + 1 Joghurt (150g)</li> <li>• 300 ml Milch (für Grießbrei ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Scheibe Käse: 30</li> <li>• 1 EL Frischkäse: 20</li> </ul>	300	600
<b>Fleisch/Wurst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 35 g Fleisch (→ 245 g pro Woche)</li> <li>• 1 Nürnberger Bratwurst (→ 10 Stück pro Woche)</li> <li>• 1/3 Wiener (→ 3 Stück pro Woche)</li> <li>• 1/4 Bratwurst (→ 1,5 Stück pro Woche)</li> <li>• 1 Scheibe Wurst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Wiener Würstchen: 80</li> <li>• 1 Bratwurst: 150</li> <li>• 1 Nürnberger Bratwurst: 25</li> <li>• 1 Scheibe Bierschinken: 25</li> <li>• 1 Scheibe Fleischwurst: 20</li> <li>• 1 Portion Leberwurst: 30</li> </ul>	35	55
<b>Eier</b>	• 3 Stück pro Woche	• 1 Ei Gr. M: 65 (57)	30	30
<b>Fisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Fischstäbchen pro Woche</li> <li>• 140 g Fisch pro Woche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Fischstäbchen: 30</li> <li>• 1 Matjesfilet: 80</li> </ul>	20	20
<b>Öl/Margarine/Butter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 EL Öl + 1 TL Butter</li> <li>• 2 TL Butter + 1 TL Öl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teelöffel Öl: 3</li> <li>• 1 Esslöffel Öl: 10</li> <li>• 1 Teelöffel Butter: 4</li> </ul>	15	35

## Eigene Notizen



PARITÄTISCHES KOMPETENZZENTRUM  
für soziale Innovation

Herausgeber: parikom GmbH  
Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

Telefon: 0351 82871-0  
E-Mail: [info@parikom.de](mailto:info@parikom.de)  
Web: [www.parikom.de](http://www.parikom.de)  
V.i.S.d.P.: Michael Richter, Geschäftsführer  
Redaktion: Anja Schindhelm  
Lektorat: Franziska Marx  
Autor\*innen: Silke Heinke – vdek

Hartmut Mann – Paritätischer Wohlfahrtsverband LV Sachsen e.V.  
Lotte Rose – Frankfurt University of Applied Sciences  
Anja Schindhelm – parikom GmbH  
Michael Richter – parikom GmbH  
Fotos: [Imgorthand/istockphoto.com](https://www.istockphoto.com) (Titel)  
[dizelen/stock.adobe.com](https://www.istockphoto.com) (Seite 2)  
[Rezel Apacionado/Unsplash](https://www.unsplash.com) (Seite 6)  
[HandmadePictures/istockphoto.com](https://www.istockphoto.com) (Seite 8)  
[Brooke Lark/Unsplash](https://www.unsplash.com) (Seite 11)  
[photocrew/stock.adobe.com](https://www.istockphoto.com) (Seite 14)  
[photocrew/stock.adobe.com](https://www.istockphoto.com) (Seite 29)  
[Dose Juice/Unsplash](https://www.unsplash.com) (Seite 31)

Gestaltung: Ostsüdost, Dresden  
Druck: Druckzone Cottbus



