

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot für Frühstück und Zwischenverpflegung an 5 Verpflegungstagen

Lebensmittelgruppen	Lebensmittelqualitäten – die optimale Auswahl	Lebensmittelhäufigkeiten über 5 Verpflegungstage	
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vollkornprodukte</li> <li>› Pseudogetreide</li> <li>› Müsli ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> </ul>	<b>mind. 10 × (mind. 2 × täglich)</b> P: ca. 450 g, S: ca. 500–700 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten	<b>mind. 10 × (mind. 2 × täglich)</b> P: ca. 450 g, S: ca. 500–700 g › davon: mind. die Hälfte des täglichen Angebotes aus Vollkornprodukten
<b>Gemüse und Salat</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Hülsenfrüchte</li> <li>› Salat</li> </ul>	<b>mind. 5 × (mind. 1 × täglich)</b> P: ca. 500 g, S: ca. 550–750 g › davon: mind. 3 × als Rohkost	<b>mind. 5 × (mind. 1 × täglich)</b> P: ca. 500 g, S: ca. 550–750 g › davon: mind. 3 × als Rohkost
<b>Obst</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Obst, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Nüsse und Ölsaaten, ungesalzen</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> </ul>	<b>10 × (2 × täglich)</b> P: ca. 900 g, S: ca. 1000–1200 g › davon: mind. 2 × als Nüsse oder Ölsaaten P: ca. 25 g, S: ca. 50–60 g	<b>10 × (2 × täglich)</b> P: ca. 900 g, S: ca. 1000–1200 g › davon: mind. 2 × als Nüsse oder Ölsaaten P: ca. 25 g, S: ca. 50–60 g
<b>Milch und Milchprodukte</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut</li> <li>› Speisequark: max. 5 % Fett absolut</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> <li>› Käse: max. 30 % Fett absolut</li> </ul>	<b>mind. 10 × (mind. 2 × täglich)</b> P: ca. 1200 g, S: ca. 1400–1600 g	<b>mind. 10 × (mind. 2 × täglich)</b> P: ca. 1200 g, S: ca. 1500–1700 g
<b>Fleisch, Wurst, Fisch<sup>2</sup> und Eier<sup>3</sup></b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett</li> </ul>	<b>max. 2 × Fleisch / Wurstwaren im Angebot</b> P: ca. 20 g, S: ca. 40–50 g	<b>entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot<sup>3</sup></b>
<b>Öle und Fette</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Rapsöl</li> <li>› Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl</li> <li>› Margarine aus den genannten Ölen</li> </ul>	<b>Rapsöl ist Standardfett</b> P: ca. 30 g, S: ca. 30–50 g	<b>Rapsöl ist Standardfett</b> P: ca. 30 g, S: ca. 30–50 g
<b>Getränke</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Wasser</li> <li>› Früchte- und Kräutertee</li> <li>→ jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten</li> </ul>	<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b>	<b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b>

<sup>1</sup> Bei den angegebenen Orientierungswerten für Lebensmittelmengen handelt es sich um Verzehrsmengen, d. h. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt.

<sup>2</sup> Aufgrund der Verzehrsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland wurde in den nährstoffoptimierten Speiseplänen für Frühstück und Zwischenverpflegung kein Fisch verwendet.

<sup>3</sup> Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrsmenge. In den nährstoffoptimierten Speiseplänen wurde für Frühstück und Zwischenmahlzeiten mit ca. 20–30 g (Mischkost) bzw. 30–40 g Ei (ovo-lacto-vegetarische Kost) pro Woche gerechnet.