

DORTMUND ÜBERRASCHT. **DICH.**



optimix®

Zertifizierte Kinderernährung  
in den Wirtschaftsküchen der  
FABIDO-Tageseinrichtungen



Stadt Dortmund







## Entstehung und Hintergrund für die optiMIX®-Zertifizierung der Wirtschaftsküchen in FABIDO-Tageseinrichtungen

Seit Januar 2012 werden in den 46 Wirtschaftsküchen in den Tageseinrichtungen für Kinder (TEK) von FABIDO zertifizierte Mahlzeiten nach optiMIX angeboten.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen über das Konzept optiMIX, die Zertifizierung und die Bedeutung für die Tageseinrichtungen und evtl. den Familienalltag.

# Das Beste ist für Kinder gerade gut genug - das gilt erst recht für die Ernährung.

Dies ist ein gemeinsames Anliegen von FABIDO und dem Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE). Dabei greifen Wissenschaft und praktische Umsetzung Hand in Hand.

FABIDO als städtischer Träger von Tageseinrichtungen für Kinder in Dortmund unterhält in 46 der insgesamt 109 Einrichtungen eine eigene Wirtschaftsküche. Durch diese Wirtschaftsküchen werden täglich mehr als 3.000 Kinder ernährt. Bereits vor zwölf Jahren wurden Mitarbeiter/-innen der städtischen Tageseinrichtungen vom FKE in den Grundzügen der Optimierten Mischkost und deren Umsetzung vor Ort geschult. Nun gibt es einen Neustart – damit das Gute noch besser wird, eben optimiert. Der Zeitpunkt ist gut gewählt: denn inzwischen wurden die lebensmittel- und nährstoffbezogenen Kriterien für Mahlzeiten der Optimierten Mischkost so weit präzisiert, dass Mahlzeiten transparent überprüfbar werden – und wenn sie optimiert sind, das optiMIX-Siegel als Kennzeichen für gesundes Essen für Kinder erhalten.

Ein solch erleichterter Zugang zu gesunden Nahrungsangeboten wird von der Public Health Ernährungsforschung als vielversprechende Strategie der Verhältnisprävention empfohlen. Je früher damit begonnen wird, umso besser. Gerade das Vorschulalter ist ein erfolgsversprechender Zeitpunkt, um ernährungsbedingten Erkrankungen, z.B. der Entstehung von Übergewicht und Adipositas, wirkungsvoll vorzubeugen.

Darüber hinaus ist dies für FABIDO auch ein ganz entscheidender pädagogischer Ansatz. Kinder werden nicht nur täglich gesund ernährt, sondern sie erleben auch die Herstellung von Speisen in den Wirtschaftsküchen, erhalten einen entsprechenden Bezug zu Lebensmitteln und schmecken und erkennen, wie gut gesunde Ernährung sein kann.

Wir freuen uns sehr, dass es dem FKE und FABIDO gelungen ist, mit der neuen zertifizierten optiMIX-Rezeptensammlung für das Mittagessen und die Zwischenmahlzeit am Nachmittag in unseren Kindertageseinrichtungen einen hohen Standard an ernährungs-

physiologischer Qualität zu setzen. Dies stellt gleichzeitig ein Vorzeigemodell in Deutschland dar.

Alle Rezepte stammen aus unseren Wirtschaftsküchen, das heißt, sie stellen einen Querschnitt der beliebtesten Gerichte der Kinder dar, optimiert nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Selbstverständlich bleibt für die erfahrenen Küchenleitungen – die jeden Tag mit viel Liebe und Sachverstand für Ihre Kinder kochen – ein Spielraum für individuelle Gewohnheiten und Anlässe vor Ort. Denn auch wenn nicht jeden Tag optiMIX auf dem Speiseplan steht, ist eine gesunde Kinderernährung möglich. Wir verstehen die Zusammenarbeit von FABIDO und FKE als lebendigen Prozess. So ist auch eine Evaluation vorgesehen, die es ermöglichen soll, die praktischen Erfahrungen aus allen Wirtschaftsküchen der FABIDO-Einrichtungen in die weitere Gestaltung von Rezepten einfließen zu lassen.

Wir wünschen allen, die mit den Rezepten arbeiten, viel Erfolg und Freude sowie den Kindern einen guten und gesunden Appetit. Wenn es uns gelingt, diese positive Einstimmung auf die Kinder zu übertragen, dann ist der Grundstein für den Einzug von optiMIX bei der Ernährung gelegt und ein wichtiger Beitrag zu einer gesunden Ernährung der uns von Ihnen anvertrauten Kinder von Anfang an geleistet. In diesem Sinne bitte ich Sie um Ihr Vertrauen und Unterstützung bei der Umsetzung des Ernährungskonzepts optiMIX für Ihre Kinder.

Mit freundlichen Grüßen,



Arno Lohmann  
Geschäftsführung FABIDO

# Was ist die Optimierte Mischkost - optiMIX®?



Die Optimierte Mischkost ist ein Konzept für eine gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Sie wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) entwickelt. Inzwischen ist die Optimierte Mischkost zum Standard in der Kinderernährung in Deutschland geworden.

Mit der Optimierten Mischkost erhalten Kinder alle Nährstoffe, die sie für eine gesunde Entwicklung benötigen. Die aktuellen Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr für Kinder und Jugendliche werden erreicht. Außerdem hilft sie dabei, ernährungsmitbedingten Krankheiten vorzubeugen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Typ 2 Diabetes mellitus, Gicht oder bestimmte Krebsarten). Zwar treten die meisten dieser sogenannten Zivilisationskrankheiten erst im Erwachsenenalter auf, die Vorbeugung sollte aber schon im Kindesalter beginnen, denn eine richtige Ernährung bewirkt umso mehr, je länger sie umgesetzt wird.

Die Optimierte Mischkost ist geeignet für Kinder im Alter zwischen 1 und 18 Jahren. optiMIX ist eine Auszeichnung für Mahlzeiten, die den Kriterien der Optimierten Mischkost entsprechen, das heißt, ein Kennzeichen für gesundes Essen für Kinder.

Die Optimierte Mischkost ist ein Tageskonzept: Sie gibt Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl und -menge pro Tag und auch für die Zusammensetzung der einzelnen Mahlzeiten.

Für die Lebensmittelauswahl gelten drei einfache Regeln:

- Getränke und pflanzliche Lebensmittel reichlich
- Tierische Lebensmittel mäßig
- Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sparsam

Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig für Kinder. Sie liefern Nachschub an Energie und Nährstoffen und verhindern, dass die individuelle Leistungskurve zu stark absinkt. In der Optimierten Mischkost sind insgesamt fünf Mahlzeiten am Tag vorgesehen (siehe Abbildung auf der folgenden Seite):

- 2 kalte Hauptmahlzeiten (z. B. Frühstück, Abendessen)
- 1 warme Hauptmahlzeit (z. B. Mittagessen)
- 2 Zwischenmahlzeiten (z. B. Vormittagsmahlzeit und Nachmittagsmahlzeit)

In den FABIDO-Wirtschaftsküchen werden täglich die warme Mittagsmahlzeit und die Zwischenmahlzeit am Nachmittag angeboten. Außerdem stehen ganztägig Getränke zur Verfügung. Die Gestaltung der übrigen Mahlzeiten liegt in Verantwortung der Familie.

Dazu gehört auch die Butterbrotdose für die Zwischenmahlzeit am Vormittag (zweites Frühstück). Welche Lebensmittel zu den übrigen Mahlzeiten nach der Optimierten Mischkost empfohlen werden, kann beispielhaft der nachfolgenden Abbildung entnommen werden.

## Optimierte Mischkost Mahlzeitenbezogene Empfehlungen - 5 Tagesmahlzeiten



**Frühstück  
Familie**



**Abendessen  
Familie**

Mahlzeiten nach der Optimierten Mischkost an Tagen, an denen die TEK besucht wird



**Zwischenmahlzeit  
am Vormittag  
von zuhause  
mitgebracht**



**Zwischenmahlzeit  
am Nachmittag  
TEK**



**Mittagessen  
TEK**





## Was wurde in den FABIDO-Einrichtungen zertifiziert?



Für die 46 FABIDO-Tageseinrichtungen mit eigener Wirtschaftsküche wurden Rezepte für die warme Mittagsmahlzeit und für die Zwischenmahlzeit am Nachmittag mit dem optiMIX-Siegel zertifiziert.

Dazu waren alle Wirtschaftsküchen von FABIDO aufgerufen, Rezepte einzureichen, die in der Küchenpraxis bekannt und die bei den Kindern beliebt sind. Ein Kompetenzteam, bestehend aus Wirtschaftserinnen aus verschiedenen Einrichtungen – Ingrid Schulte-Kem-

minghausen (TEK Am Ostpark), Ingrid Tölle (TEK Externberg), Maria Felix (TEK Lange Straße), Anne Pavel (TEK Stollenstraße), Kathrin Andexer (TEK Winandweg), Monika Kilka (TEK Bergparten) und Ingrid Schulte (TEK Leopoldstraße) – suchte aus der bunten Vielfalt der Rezepte 40 Mittagsmahlzeiten und 10 Zwischenmahlzeiten aus.

„Wir wollen die Rezepte so gestalten, dass sie weiterhin für Vielfalt in den Küchen der Tageseinrichtungen sorgen“, sagt die Wirtschaftlerin Ingrid Schulte-



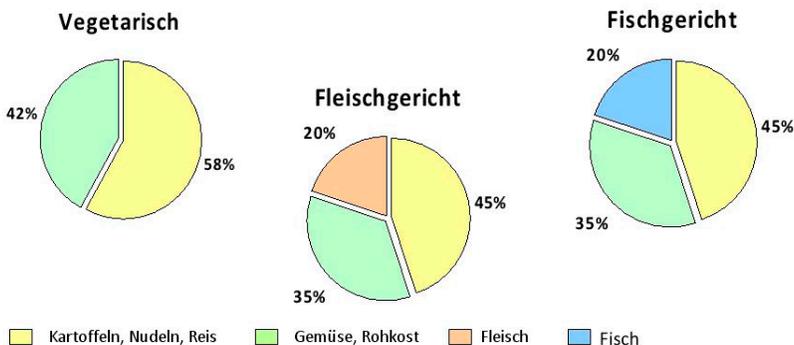
# Die optiMIX<sup>®</sup>-Mittagsmahlzeiten bei FABIDO

Hauptbestandteil der warmen Mahlzeiten sind Kartoffeln, Reis oder Nudeln – bevorzugt aus Vollkorn –, dazu reichlich Gemüse oder ein Rohkostsalat. Fleisch und Fisch ergänzen den Speiseplan regelmäßig.

Hinsichtlich der Auswahl dieser Lebensmittel für die zertifizierten Rezepte gibt es kaum Veränderungen zum ursprünglichen Angebot der Wirtschaftsküchen, da die vom FKE empfohlenen Lebensmittel seit Jahren verwendet werden. Auch die empfohlene Häufigkeit von vegetarischen Gerichten, Fisch und Fleisch pro Woche wurde bereits seit vielen Jahren im Speiseplan des Mittagessens berücksichtigt und kann weiterhin umgesetzt werden.

Die Rezepte lassen innerhalb der Mahlzeiten-Kriterien der Optimierte Mischkost Spielraum für individuelle Variationen zu. Dies betrifft je nach Rezept die Lebensmittelauswahl und die -menge. Die Mengen können jeweils an den tatsächlichen Bedarf der Kinder angepasst werden. Wenn die empfohlene Menge dem tatsächlichen Bedarf der Kinder nicht entspricht, kann sie im richtigen Verhältnis zueinander angepasst werden – das bedeutet, Fleisch, Sättigungsbeilage und Gemüse werden dann im gleichen Verhältnis zueinander erhöht oder verringert (vgl. Abbildung). Die Zubereitung (z.B. Würzung) der angegebenen Lebensmittel kann an die Vorlieben und das Alter der Kinder angepasst werden.

## Beispiele für Mengenverhältnisse nach der Optimierten Mischkost bei den Komponenten des Mittagessens bezogen auf verschiedene Gerichtstypen



Sonderkostformen, die aus gesundheitlichen Gründen (z. B. Allergien) notwendig sind, werden wie bisher gesondert zubereitet, da sie in der Optimierten Mischkost nicht berücksichtigt sind.

Als Getränk zur Mittagsmahlzeit werden in den FABIDO-Einrichtungen entsprechend den Empfehlungen kalorienarme Getränke wie Trinkwasser, Mineralwasser oder Fruchtsaftchorle angeboten.

Ein Nachtisch ist in der Optimierten Mischkost nicht notwendig, da die Hauptkomponenten an sich bereits alle notwendigen Nährstoffe enthalten. Obst als evtl. bisheri-

ges Angebot zum Nachtisch bzw. als Ersatz wird im Rahmen der Nachmittagsmahlzeit in ausreichender Menge angeboten. Obst ist kein Ersatz für eine warme Mittagsmahlzeit.



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund





## Die optiMIX®-Zwischenmahlzeiten bei FABIDO

Basis der optiMIX-Zwischenmahlzeiten war das bereits bestehende Angebot in den FABIDO-Einrichtungen (Obst, Rohkost, Brot, Milch, Kuchen). Dieses Angebot wurde so zusammengestellt und in den Mengen optimiert, dass die optiMIX-Kriterien im Laufe von zehn Tagen erfüllt werden.

Hauptbestandteile der Zwischenmahlzeit am Nachmittag sind Obst und Gemüse. Hier wurden die Angebotsmengen in den FABIDO-Einrichtungen sogar erhöht (200–250 g pro Kind und Wochen). Die Art des Angebotes kann jede Kindertageseinrichtung je nach Vorlieben der Kinder und nach Saison frei wählen. Ergänzend dazu gibt es regelmäßig Brot- oder Milchmahlzeiten.

Außerdem lässt die Optimierte Mischkost Spielraum für ein gelegentliches Angebot von Kuchen oder Gebäck.



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

## Auch das ist wichtig

Es ist nicht sinnvoll, über die regulären Mahlzeiten hinaus ständig ein Essensangebot vorzuhalten, das für alle Kinder optisch präsent und unmittelbar zugänglich ist. Daher sind auch ständige Obstangebote nicht sinnvoll, da den Kindern so nicht genügend Zeit bleibt, Appetit auf die nachfolgenden Mahlzeiten wie z.B. das Mittagessen zu entwickeln.



## Die übrigen Mahlzeiten des Tages

Das Angebot in den FABIDO-Kindertageseinrichtungen stellt einen bedeutenden Teil der Tagesernährung von Kindern dar. Damit leisten die Wirtschaftsküchen von FABIDO einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung der Kinder in den Tageseinrichtungen.

Ernährungsgewohnheiten werden darüber hinaus zu großen Teilen in der Familie geprägt. Hier kann jede Familie selbst ergänzend einen weiteren wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung ihrer Kinder leisten.

Falls Sie sich weitergehend informieren möchten: Weitere Informationen zur gesunden Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen sind beim FKE erhältlich.

Zum Beispiel (Broschüre online erhältlich für z. Z. 4,00 € zzgl. Versandkosten):





## Kontakte

### **Forschungsinstitut für Kinderernährung GmbH Dortmund**

Heinstück 11  
44225 Dortmund  
[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)  
E-Mail: [fke@fke-do.de](mailto:fke@fke-do.de)

Telefonberatung:  
freitags, 10.00–12.00 Uhr  
Tel. 0180-4 79 81 83  
(20 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz,  
Mobilfunkpreise können abweichen)

### **Stadt Dortmund**

#### **FABIDO**

44122 Dortmund  
[www.fabido.dortmund.de](http://www.fabido.dortmund.de)  
E-Mail: [fabido@stadtdo.de](mailto:fabido@stadtdo.de)  
Heike Klocke  
Tel. (0231) 50-2 45 03  
Fax (0231) 50-1 02 57

... oder sprechen Sie bei Fragen und Anregungen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ihrer Tageseinrichtung für Kinder direkt an.

## **Impressum**

Herausgeber: Stadt Dortmund, FABIDO

Redaktion: Arno Lohmann (verantwortlich), Brigitte Vedder;

Dr. oec. troph. Kerstin Clausen, Dipl. oec. troph. Diana Nienaber

Fotos: Bärbel Liebmann-Uebbing

Kommunikationskonzept, Layout, Druck: Dortmund-Agentur – 04/2015

