

# FIT KID

## Die Gesund-~~Essen~~ Aktion für Kitas

---

Essen soll abwechslungsreich sein und lecker schmecken! Das gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Wenn jeder Geschmack berücksichtigt wird kommt der Appetit von ganz allein und nebenbei wird dadurch auch das Nährstoffangebot optimiert. Konkret heißt das: die Menüs sollten sich innerhalb von 4 - 5 Wochen nicht wiederholen.

Die „Bremer Checkliste “ dient ihrer Einrichtung und der Fremdküche dabei als Orientierung für die Gestaltung des Wochenplans. Sie beruht auf den Empfehlungen der Optimierten Mischkost des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund und zeichnet sich durch besonderen Praxisbezug aus.

### **Empfehlungen der Bremer Checkliste für einen Wochenspeiseplan ( 5 Tage )**

- 1 Fleischgericht
- 1 Eintopf oder Auflauf
- 1 Seefischgericht
- 1 vegetarisches Gericht
- 1 frei gewähltes Gericht ( z. B. ein Fleischgericht, ein fleischnfreies Gericht mit Vollkorngetreide oder ein süßes Hauptgericht)

### **zusätzlich:**

- mindestens 2-mal frisches Obst
- mindestens 2-mal Rohkost oder frischer Salat
- mindestens 2-mal frische Kartoffeln

Ein Projekt der Kampagne: