



**Praxistipps Kitaverpflegung**

Mit praxiserprobten  
Ideen zum Erfolg



# Inhaltsverzeichnis

## **Einleitung** **3**

---

## **Vom Verpflegungsleitbild zum Verpflegungskonzept** **4**

---

## **Mahlzeit als Lernort** **6**

---

Esskultur  
Wertschätzung von Lebensmitteln  
Ernährungskompetenz

## **Mittagsverpflegung** **8**

---

Allgemeine Tipps zur Speisenplanung  
Speisenplanung für Krippenkinder  
Schritt für Schritt zum optimierten Speiseplan

## **Zwischenverpflegung** **14**

---

## **Getränkeangebot** **15**

---

## **Lebensmittelqualität** **16**

---

Verankerung im Verpflegungsleitbild  
Speisenplanung  
Tue Gutes und rede darüber

## **Rahmenbedingungen** **18**

---

Personal  
Räume  
Zeit  
Recht

## **Essensgremium** **21**

---

Aufgaben  
Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten

## **Kommunikation** **22**

---

Eltern  
Kinder  
Speisenanbieter  
Personal  
Träger  
Öffentlichkeit

## **Akzeptanz** **24**

---

Eltern  
Kinder

## **Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern** **26**

---

## **Quellen** **27**

---




## Einleitung

Gut, gesund und gerne satt: Seit 2010 begleiten die Ansprechpartnerinnen Kitaverpflegung der Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (ÄELF) bayernweit Kindertageseinrichtungen bei der Verankerung eines gesundheitsförderlichen Verpflegungsangebotes. Die Ernährungsexpertinnen unterstützen die Kitas bei der Erarbeitung von individuellen Lösungen und Strategien.

Dabei sind viele Ideen und Lösungsansätze für die Herausforderungen in der Kitaverpflegung entstanden.

Praxistipps aus über neun Jahren Coaching-Erfahrung sind im vorliegenden Ideenpool thematisch zusammengefasst. Schnell und übersichtlich finden Sie Tipps und Tricks, die sich in der Praxis bewährt haben und die Sie individuell auf Ihre Kitasituation zuschneiden und nachmachen können.

Neben praktischen Tipps zur optimalen Speiseplangestaltung finden Sie praxiserprobte Tipps zur Kommunikation, zu den Rahmenbedingungen und zur Erstellung eines Verpflegungskonzeptes.



# Vom Verpflegungsleitbild zum Verpflegungskonzept



Ein niedergeschriebenes Verpflegungsleitbild hilft, den Stellenwert der Verpflegung in der Kita verbindlich festzulegen. Es soll mit dem grundsätzlichen Leitbild und der Philosophie der Einrichtung im Einklang stehen und dient als Arbeitsgrundlage sowie zur Information der Eltern. Ziel ist die Sicherstellung einer bedarfsgerechten und gesundheitsförderlichen Verpflegung der Kinder, die auch Aspekte der Nachhaltigkeit berücksichtigt.

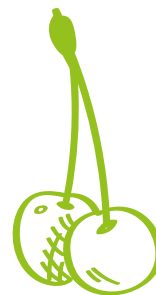
## Verpflegungskonzept

Das Verpflegungskonzept beschreibt die praktische Umsetzung und konkrete Maßnahmen des Verpflegungsleitbildes. Die gemeinsame Erarbeitung durch alle an der Kitaverpflegung Beteiligten gewährleistet, dass sämtliche Bedürfnisse berücksichtigt werden und das Verpflegungskonzept von allen mitgetragen wird.

Darin können Sie folgende Themen mit konkreten Aufgaben und Zuständigkeiten schriftlich festhalten:

## Allgemeines

- Gestalten Sie im Verpflegungskonzept gesundheitsförderliche Strukturen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung.
- Verankern Sie gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und Alltagskompetenzen.
- Erstellen Sie Regeln im Umgang mit Süßigkeiten, Kuchen und Gebäck.
- Grenzen Sie das Verpflegungskonzept von anderen Aktivitäten ab.
- Formulieren Sie Rahmenbedingungen.
- Benennen Sie einen Verpflegungsbeauftragten.

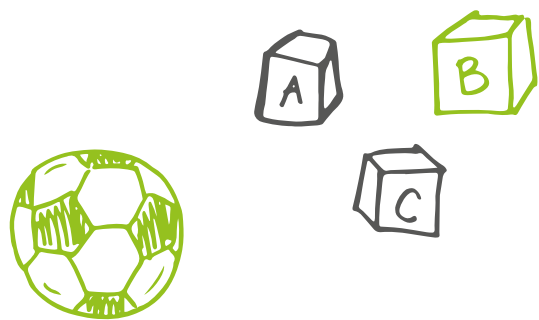




## Verpflegung in der Einrichtung

- Getränkeversorgung:
  - Angebot
  - Kosten
  - Handhabung
- Frühstück und Zwischenverpflegung:
  - Angebot in der Einrichtung
- Inhalte der Brotzeitbox
- Mittagsverpflegung:
  - Grundlage für die Speisenplanung sind der „DGE<sup>1</sup>-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ und die „Bayerischen Leitlinien Kitaverpflegung“.
  - Ablauf der Mahlzeit
  - Verpflegungssystem
  - Lebensmittelqualität: Legen Sie den Anteil an Lebensmitteln in Bio-Qualität und aus regionalem, saisonalem Anbau fest.
  - Bezugsquellen, Lieferanten
  - Bieten Sie ein Speisenangebot bei besonderen Anforderungen an, z. B. Allergien, Unverträglichkeiten, religiöse und ethische Aspekte.
  - Speisenzubereitung
  - Gestaltung des Speiseplans
  - Ort/Medium des Speiseplanaushangs, z. B. Aushang oder Homepage

- Essatmosphäre:
  - Betreuung der Mahlzeiten
  - Essenszeiten
  - Speiseraum
- Verpflegung bei Festen und Feierlichkeiten



### Weiterführende Informationen

Artikel zu „**Verpflegungsleitbild und Verpflegungskonzept**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

# Mahlzeit als Lernort



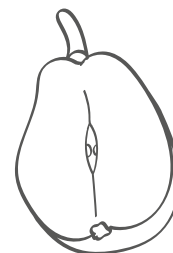
Im Rahmen des gemeinsamen Mittagessens können Kinder viele alltägliche und soziale Fähigkeiten erlernen und in die Esskultur hineinwachsen. Neben Tischsitten und -manieren, einem adäquaten Umgang mit Essen und Lebensmitteln, der Übernahme alltäglicher Aufgaben, wie z. B. beim Tischdecken und -abräumen, aber auch bei Tischgesprächen wird das soziale Miteinander gestärkt und die Kommunikation gefördert.

## Esskultur

- Waschen Sie vor den Mahlzeiten gemeinsam mit den Kindern die Hände.
- Ermöglichen Sie einen strukturierten Ablauf durch Tischgruppen und sitzen Sie wenn möglich mit an den Tischen.
- Erstellen Sie Regeln zum Aufstehen und für Tischgespräche.
- Decken Sie gemeinsam mit den Kindern die Tische.
- Sorgen Sie dafür, dass ältere Kinder Patenschaften für die Jüngeren übernehmen.
- Basteln Sie Tischsets/Tischdekoration mit den Kindern.
- Achten Sie darauf, dass die Tischsets von den Kindern sauber gehalten werden.
- Formulieren Sie Regeln und Rituale, z. B. lassen Sie die Kinder vor dem Essen einen Tischspruch aufsagen.

## Vorbildfunktion des pädagogischen Personals

- Nehmen Sie an den Mahlzeiten teil und probieren Sie die Speisen („Pädagogischer Happen“), dies fördert die Akzeptanz der Speisen.
- Zeigen Sie eine neutrale bzw. positive Haltung zu den Speisen („Mmh, schmeckt das gut.“).
- Motivieren Sie zum Probieren der Speisen, ohne dass Sie Druck aufbauen und ohne dass Sie die Kinder zwingen.
- Greifen Sie Themen rund um die Ernährung auf und nutzen Sie diese als Gesprächsanlass und gegebenenfalls als Projektanstoß.





## Wertschätzung von Lebensmitteln

Mit folgenden Möglichkeiten können Sie den Kindern die Erzeugung von Lebensmitteln spielerisch näherbringen:

- Pflanzen Sie gemeinsam einen Obst- oder Gemüsegarten an.
- Bauen Sie gemeinsam Beeren an.
- Bepflanzen Sie Hochbeete mit den Kindern.
- Säen Sie Kräuter aus und ernten Sie diese gemeinsam.
- Messen Sie Lebensmittelreste mit den Kindern.
- Führen Sie Projekte je nach Interessenlage der Kinder durch.
- Nutzen Sie Aktionstage, wie:
  - „Tage der Kitaverpflegung“
  - Besuch auf einem Bauernhof
  - Besuch von Erdbeer- oder Himbeerfeldern

## Ernährungskompetenz

- Lassen Sie die Kinder ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl erlernen.
- Unterstützen Sie die Kinder beim Kennenlernen der Lebensmittelvielfalt und der Geschmäcker.
- Bieten Sie Bestandteile der Mahlzeiten einzeln an.
- Erlauben Sie den Kindern, selber zu schöpfen und nachzufassen.
- Ermöglichen Sie den Kindern, mit einem Löffel oder einer Gabel selbstständig umzugehen, soweit es möglich ist.

- Binden Sie die Kinder, sooft es geht, mit ein:
  - Backen und kochen Sie gemeinsam.
  - Schneiden Sie mit den Kindern Obst und Gemüse, z. B. für Rohkost-Sticks oder Salate.
  - Stellen Sie zusammen Dips her.
  - Bereiten Sie mit den Kindern Fruchtcocktails und Milchshakes zu.
- Führen Sie Sinnesschulungen oder Sinnesreisen durch, z. B.: Wie fühlt sich die Paprika an? Wie riecht der Apfel? Wie schmeckt die Karotte?



### Weiterführende Informationen

Termine für den Workshop **„Kita-Mahlzeiten wertschätzend gestalten“** finden Sie bei **„Regionale Vernetzungsstellen“** unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

Artikel zu **„Kita-Mahlzeiten wertschätzend gestalten“** finden Sie bei **„Gut zu wissen“** unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

Informationen zu den **„Tagen der Kitaverpflegung“** finden Sie unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de/tagederkitaverpflegung](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/tagederkitaverpflegung).

# Mittags- verpflegung



Die Prägung des Essverhaltens findet zunehmend auch außerhalb der Familie statt. Die Bedeutung der Kita für das Essverhalten zukünftiger Generationen steigt. Die Ausbildung der Essgewohnheiten von Kindern wird durch die sozialen und kulturellen Rahmenbedingungen geprägt. Eine bewusste und ausgewogene Mittagsverpflegung leistet einen positiven Beitrag zur Entwicklung des Essverhaltens.

## Allgemeine Tipps zur Speisenplanung

- Nutzen Sie den „Online-Speisenplancheck FIT KID Mittagsverpflegung für 5 Tage“ der DGE oder den „Speiseplan-Check Mittagsverpflegung“ der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern als Planungshilfe. Nehmen Sie die „nährstoffoptimierten Wochenspeisepläne“ der DGE als Anregung.
- Stellen Sie sicher, dass der Menüzyklus mindestens 4 Wochen umfasst.
- Bieten Sie aus religiösen Gründen eine Alternative zu Schweinefleisch an.
- Wiederholen Sie bereits erprobte Speisepläne und passen Sie diese saisonal an.
- Nehmen Sie Lieblingsgerichte der Kinder in eine Liste auf und berücksichtigen Sie diese in der Planung. Sortieren Sie nach Kategorien (vegetarisches Gericht, Fleischgericht, Fischgericht usw.), dies erleichtert die Planung.
- Erstellen Sie einen „Notfallplan“ für den Ausfall der Küchenkraft:
  - Welche Zutaten können Sie vorrätig bereitstellen?
  - Welche Gerichte kann das pädagogische Personal kochen (z. B. Spaghetti mit Tomatensauce, Gemüsereispfanne mit Tiefkühlgemüse, Milchreis mit Apfelmus, Gemüsesuppe)?

- Legen Sie den Anteil an Lebensmitteln in Bio-Qualität und aus regionalem, saisonalem Anbau fest.
- Bieten Sie frische Ware im Wechsel mit Tiefkühlware an.
- Beachten Sie Abwechslung bei den Stärkekomponenten; bieten Sie Kartoffeln, Reis und sonstige Getreideprodukte, wie z. B. Nudeln, Bulgur oder Couscous, in verschiedenen Zubereitungsarten an.

## Speisenzubereitung

- Werten Sie Speisen mit Kräutern auf.
- Setzen Sie Jodsalz sparsam ein.
- Verwenden Sie Rapsöl als Standardöl.







## Rezepte

Sammeln Sie neue Ideen und probieren Sie diese aus, z. B.:

- Aus der „FIT KID – Rezeptdatenbank“ der DGE, dort finden Sie auch kindgerechte Fischrezepte, vegetarische und internationale Rezepte.
- Aus der „Rezeptkartensammlung: Sehen, riechen, schmecken – Lieblingsessen entdecken“ der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern.
- Erfragen Sie internationale Rezepte bei Eltern mit anderen Nationalitäten.

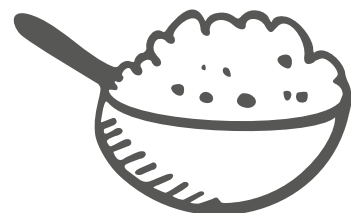
## Speisenplanung für Krippenkinder

Die Essfertigkeiten, das Verdauungs- und Immunsystem von Krippenkindern sind noch in der Entwicklung, sodass eine altersgerechte Lebensmittelauswahl und Zubereitung unbedingt zu beachten sind.

Bei der Verpflegung von Kindern unter 3 Jahren müssen Sie Folgendes beachten:

- Verzichten Sie auf Fleischstücke, die Knochen, Knorpel oder Sehnen enthalten, z. B. Kotelett, Hähnchenkeule.
- Vermeiden Sie leicht zu verschluckende kleine und harte, glatte und runde Lebensmittel, z. B. Nüsse, Johannisbeeren, Trauben.
- Achten Sie darauf, dass Honig in Speisen für Kinder unter 1 Jahr nicht enthalten ist.

- Führen Sie schwer verdauliche oder blähende Lebensmittel schrittweise ein, z. B. Blattsalate, Zwiebeln, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte.
- Achten Sie darauf, dass in der Kitaverpflegung die Verwendung von Rohmilch, rohen unerhitzten Eiern, rohem Fleisch, rohem Fisch und daraus hergestellten Produkten grundsätzlich verboten ist!



### Weiterführende Informationen

Flyer „**Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl und -zubereitung für Krippenkinder**“ finden Sie bei „**Materialien**“ unter [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de).

Artikel zu „**Besonderheiten bei der Verpflegung von Krippenkindern**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).



## Schritt für Schritt zum optimierten Speiseplan

### Weniger Fleischgerichte

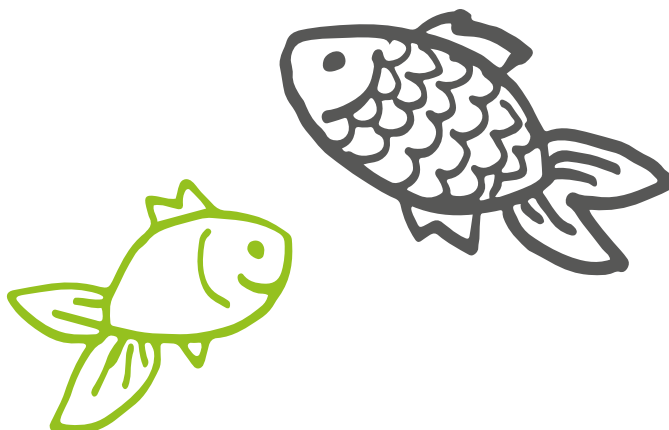
Maximal 8 x in 20 Verpflegungstagen, davon mindestens 4 x mageres Muskelfleisch:

- Beachten Sie ein Gleichgewicht zwischen Gerichten aus magerem Muskelfleisch (z. B. Hähnchen- und Putenbrust, Rücken, Keule oder Schulter von Schwein und Rind) und Fleischerzeugnissen (z. B. Hackfleisch, Wurstwaren).
- Bereiten Sie Eintöpfe und Aufläufe ohne Fleisch bzw. Fleischerzeugnisse zu, z. B. vegetarischer Linseneintopf, Kartoffel-Gemüseeeintopf.
- Reduzieren Sie die Fleischmenge in den Gerichten schrittweise und bieten Sie diese dann komplett vegetarisch an.
- Bieten Sie besonders beliebte Gerichte vegetarisch an, z. B.:
  - Vegetarische Gemüselasagne
  - Spaghetti mit vegetarischer Bolognese
  - Chili con Carne als Chili sin Carne
- Bereiten Sie statt Fleischpflanzerl pflanzliche Alternativen zu, z. B.:
  - Hülsenfrüchtebratlinge, Falafel
  - Getreidebratlinge, z. B. Grünkernbratling
  - Kartoffel-Gemüse-Puffer

### Einführung von Seefischgerichten

Mindestens 4 x in 20 Verpflegungstagen, davon mindestens 2 x fettreicher Seefisch:

- Fettreiche Seefische sind z. B. Lachs, Hering, Makrele.
- Wählen Sie grätenarme oder -freie Sorten aus, z. B. Scholle.
- Bieten Sie Fischpflanzerl an, z. B. selbst hergestellt mit Haferflocken für eine bessere Konsistenz.
- Kombinieren Sie Fisch mit Beliebtem, z. B. in Tomatensoße, mit Lieblingsnudeln, im Auflauf oder in der Lasagne.
- Bereiten Sie Fisch als Würfel mit buntem Gemüse oder im Sesammantel zu.





### Mehr vegetarische Gerichte

- Verwenden Sie weniger bekannte Lebensmittel, z. B.:
  - Quinoa, Couscous und Bulgur für Pfannen gerichte, als Salat oder Beilage
  - Buchweizen als Grütze oder Graupen für Suppen, Fladen
  - Grünkern und Hirse als Bratlinge mit Karotten, Zwiebeln und Lauch
- Verzichten Sie auf hoch verarbeitete Produkte wie Frischkäsekartoffeltaschen oder Fleischerersatzprodukte aus Soja.
- Prüfen Sie typische Fleischgerichte und tauschen Sie diese durch vegetarische Varianten aus.
- Erfragen Sie vegetarische Rezepte bei den Eltern.

### Weniger süße Hauptgerichte

Maximal 2 x in 20 Verpflegungstagen:

- Verteilen Sie süße Hauptgerichte über einen längeren Zeitraum.
- Bieten Sie Salat, Rohkost oder Gemüsesuppe als Vorspeise an.

### Weniger Convenience-Produkte

- Achten Sie auf den Verarbeitungsgrad der Produkte, bieten Sie z. B. statt Tortellini klassische Nudeln an.
- Führen Sie selbst hergestellte Gerichte statt hoch verarbeitete Produkte ein, ersetzen Sie z. B. fertige Bratlinge durch selbst hergestellte Grünkernbratlinge mit Lauch und Karotten.

### Mehr frische Kartoffeln

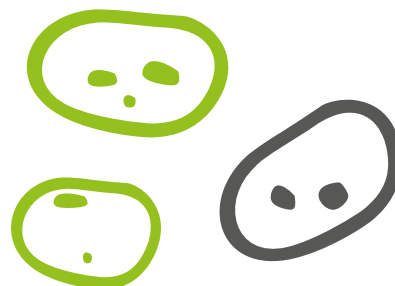
Maximal 4 x Kartoffelerzeugnisse in 20 Verpflegungstagen:

- Kartoffelerzeugnisse sind z. B. Kroketten, Pommes frites, Wedges.
- Ersetzen Sie Kartoffelerzeugnisse durch frische Kartoffeln, bieten Sie z. B. Kartoffeln als Pellkartoffeln oder Ofenkartoffeln mit Kräuterquark-Dip an.
- Machen Sie einen Thementag/eine Themenwoche zur Kartoffel, z. B. Kartoffelernte, Kartoffel-druck.
- Erfragen Sie Lieblings-Kartoffelrezepte bei den Eltern.

### Weniger panierte und frittierte Gerichte

Maximal 4 x in 20 Verpflegungstagen:

- Beschränken Sie diese Gerichte auf Festtage wie Fasching, Verabschiedung der künftigen Schulkinder, Halloween.
- Bieten Sie Fisch und Fleisch als Naturvariante, in Gemüsesoße oder mit Gemüse-Käse-Kruste an statt als paniertes oder frittiertes Gericht.
- Bereiten Sie Wedges oder Süßkartoffelpommes als selbst hergestellte Ofenkartoffeln zu.





## Einführung von Vollkornprodukten

Mindestens 4 x in 20 Verpflegungstagen:

- Bieten Sie Vollkornbrot, -baguette oder -semmel zu Eintöpfen an.
- Verarbeiten Sie Vollkornmehle halb und halb mit hellen Mehlen (Weizen: Type 405, Dinkel: Type 630), erhöhen Sie das Verhältnis nach und nach.
- Mischen Sie Vollkornnudeln mit hellen Nudeln, erhöhen Sie das Verhältnis nach und nach.
- Verarbeiten Sie Vollkornnudeln und -reis bzw. Naturreis in Aufläufen, Pfannengerichten oder Suppen.
- Bereiten Sie Bratlinge mit geschrotetem Grünkern oder Haferflocken zu.

## Mehr Gemüse und Salat

Täglich, davon mindestens 8 x Rohkost oder Salat in 20 Verpflegungstagen:

- Bieten Sie bei süßen Hauptgerichten Salat, Rohkost oder Gemüsesuppe als Vorspeise an.
- Führen Sie rohe Gemüsesticks mit Quark-Dip als Zwischenmahlzeit ein.
- Setzen Sie saisonales, biologisches und regionales Gemüse ein.
- Stellen Sie Salatschalen direkt auf den Tisch.
- Bereiten Sie für Krippenkinder pürierte Gemüsesuppen zu.

- Erhöhen Sie den Gemüseanteil in den Mahlzeiten:

– Werten Sie Soßen mit Gemüse auf, bevorzugen Sie z. B. statt eines Rahmschnittzels ein Schnittzel mit Paprikasoße.

– Bieten Sie Gemüsesoße und Salat zum Hauptgericht an.

– Ersetzen Sie stärkehaltige Suppen, z. B. Nudelsuppen, durch Gemüsesuppen.

– Mischen Sie Gemüse unter Aufläufe und Pfannengerichte.

- Verarbeiten Sie Gemüse gelegentlich in Smoothies.

## Einführung von Hülsenfrüchten

- Werten Sie Gerichte mit Hülsenfrüchten durch Kräuter oder Gemüsewürfel optisch auf.
- Mischen Sie Hülsenfrüchte zunächst mit Fleischgerichten, erhöhen Sie dann langsam die Menge an Hülsenfrüchten, z. B. bei Chili con Carne.
- Pürieren Sie Hülsenfrüchte und mischen Sie diese Gemüsesuppen bei.
- Führen Sie eine orientalische Themenwoche durch, z. B. mit Falafel, Rohkost mit Hummus-Dip.





## Mehr Obst

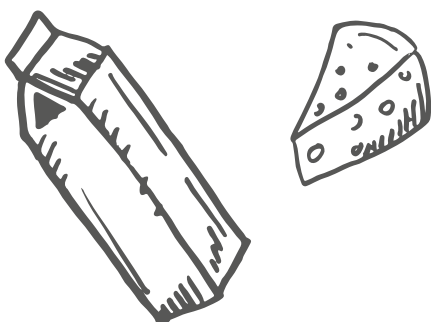
Mindestens 8 x in 20 Verpflegungstagen:

- Bieten Sie neben Stückobst auch Obstsalat oder Obstscheiben an.
- Setzen Sie saisonales, biologisches und regionales Obst als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit ein.
- Kombinieren Sie frisches oder tiefgekühltes Obst (ohne Zuckerzusatz) mit einem Milchprodukt.
- Bereiten Sie gelegentlich frisch gepresste Obst-säfte und selbst gemachte Smoothies zu.
- Bieten Sie selbst hergestelltes Fruchtmus oder Fruchtsoßen zu Süßspeisen oder Milchprodukten an. Stellen Sie Fruchtmuse und -soßen nur mit durcherhitzten Tiefkühlbeeren her!
- Mischen Sie Früchtejoghurts selber, z. B. Naturjoghurt mit frischen Beeren.
- Dekorieren Sie grüne Salate mit frischem Obst.

## Mehr Milch- und Milchprodukte

Mindestens 8 x in 20 Verpflegungstagen:

- Verarbeiten Sie Milch- und Milchprodukte in Aufläufen, Dressings, Dips, Suppen und Soßen.
- Bieten Sie selbst hergestellte Desserts wie Joghurt- oder Quarkspeisen an.



## Ideen zur praktischen Umsetzung

- Nehmen Sie Wunschesen der Kinder in den Speiseplan auf.
- Entwickeln Sie mithilfe des „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ und der „Bayerischen Leitlinien Kita-verpflegung“ einen eigenen Kitastandard, auch für das Frühstücks- und das Zwischenverpflegungsangebot.



## Weiterführende Informationen

Mehrere Artikel zu „**Speisenangebot**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

„**Online-Speisenplancheck FIT KID Mittagsverpflegung für 5 Tage**“ der DGE unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de).

„**Speiseplan-Check Mittagsverpflegung**“ der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern finden Sie bei „**Materialien**“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

„**Nährstoffoptimierte Wochenspeisepläne**“ der DGE unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de).

„**FIT KID – Rezeptdatenbank**“ der DGE unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de).

„**Rezeptkartensammlung: Sehen, riechen, schmecken – Lieblingessen entdecken**“ finden Sie bei „**Materialien**“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

# Zwischenverpflegung



Ob von der Kita angeboten oder von zu Hause mitgebracht, die Zwischenverpflegung bietet vielfältige Möglichkeiten, den Kindern eine gesundheitsförderliche und abwechslungsreiche Ernährung näherzubringen.

Folgende Tipps haben sich in der Praxis bewährt:

## Förderprojekte nutzen

Nutzen Sie das „EU-Schulprogramm“ für den Bezug von frischem, saisonalem, biologischem und regionalem Obst, Gemüse, Milch und ausgewählten Milchprodukten.

## Verbindliche Vereinbarungen festlegen

- Vereinbaren Sie klare Vorgaben zur Brotzeitbox.
- Vereinbaren Sie klare Richtlinien zu Süßigkeiten, Kuchen und Gebäck.
- Verweisen Sie auf das Verpflegungskonzept.

## Form der Zwischenverpflegung festlegen

- Bieten Sie eine gemeinsame Zwischenverpflegung an, d. h. die Kinder essen als feste Gruppe zu einer bestimmten Zeit an einem Tisch.
- Oder führen Sie eine offene Zwischenverpflegung ein, d. h. die Kinder bedienen sich frei an einem Buffet.

## Eltern in die Gestaltung miteinbeziehen

- Stellen Sie einen Obst- und Gemüsekorb auf und lassen Sie diesen von den Eltern befüllen.
- Erstellen Sie eine Einkaufsliste für die Eltern zur Bereitstellung von Lebensmitteln in der Einrichtung.

## Vorteile einer Zwischenverpflegung durch die Einrichtung für die Eltern verdeutlichen

- Gleiches Angebot für alle Kinder
- Einsatz von saisonalen, biologischen und regionalen Lebensmitteln
- Einführung von gesundheitsförderlichen Produkten
- Kennenlernen neuer Lebensmittel



## Weiterführende Informationen

Broschüre „Von wegen zwischendurch! – Gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten in der Kita“ finden Sie bei „Materialien“ unter [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de).

Faltblatt „Komm' wir frühstücken – Lieblingsbrotzeiten für Kindergartenkinder“ finden Sie bei „Materialien“ unter [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de).

Informationen zum „EU-Schulprogramm“ finden Sie bei „Förderprogramme“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

Artikel zu „Optimale Zwischenverpflegung in der Kita“ finden Sie bei „Gut zu wissen“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

## Getränke- angebot



Ausreichendes und richtiges Trinken löscht nicht nur den Durst, sondern verbessert auch die geistige Leistungsfähigkeit. Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren sollen täglich etwa 800 bis 950 ml Flüssigkeit über Getränke aufnehmen. Um das Trinken der Kinder zu fördern, sollte ein freier Zugang zu den Getränken geschaffen, regelmäßige Trinkpausen eingeplant und zu jeder Mahlzeit ein Getränk angeboten werden.

Folgende Veränderungen versprechen Erfolg:

- Stellen Sie Getränke in Karaffen bereit, z. B. Trinkwasser aus der Leitung, stilles Mineralwasser oder mit wenig Kohlensäure, ungesüßte Früchte-, Kräuter- und Rotbuschtees.
- Vermeiden Sie Stehzeiten von Getränken über 4 Stunden.
- Richten Sie Trinkwasser unter Mithilfe der Kinder optisch und geschmacklich her, z. B. durch Schneiden von Zitronen- und Orangenscheiben, Ernten von selbst gezogenen Kräutern wie Zitronenmelisse und Minze.
- Achten Sie bei der Auswahl auf Abwechslung und Vielfalt.
- Verzichten Sie auf Aromastoffe, z. B. aromatisierter Erdbeertee und gezuckerter Instant-Tee.
- Bieten Sie in den Wintermonaten warmen, ungesüßten Tee in Thermobehältern an.
- Bereiten Sie einmal in der Woche mit den Kindern selbst gemachte Fruchtcocktails zu. Mischen Sie z. B. geringe Mengen an Säften unter die Tees, werten Sie diese mit Fruchtstückchen auf.

- Erwerben Sie passende Trinkflaschen.
- Verwenden Sie kipp sichere Becher, Gläser und Tassen, die gut in der Kinderhand liegen.
- Stellen Sie verschließbare, kleinere Gießgefäße, z. B. Kannen oder Krüge, bereit.



### Weiterführende Informationen

Faltblatt „**Empfehlungen für das Getränkeangebot für 1- bis 6-Jährige in der Kita**“ finden Sie bei „**Materialien**“ unter [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de).

Artikel zu „**Empfehlenswerte Durstlöscher in Kita und Schule**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

# Lebensmittel- qualität



Eine qualitätsorientierte Verpflegung berücksichtigt auch den Nachhaltigkeitsaspekt. Nachhaltige Verpflegung stärkt die heimische Ernährungs- und Landwirtschaft. Sie schließt die Aspekte regional, saisonal, biologisch, fairer Handel und Tierwohl ein.

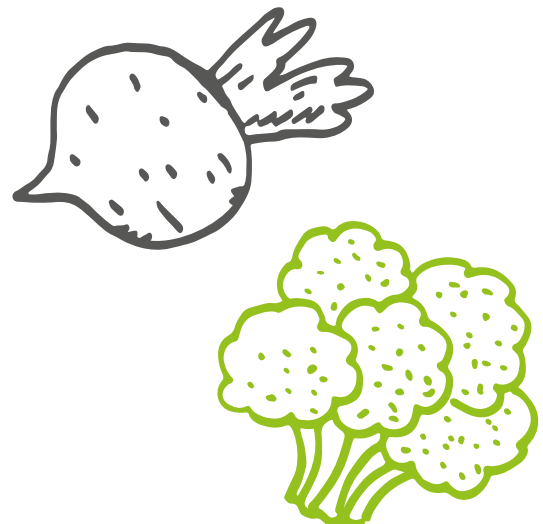
## Verankerung im Verpflegungsleit- bild

- Holen Sie von Anfang an alle Verantwortlichen ins Boot und motivieren Sie sie für die gemeinsamen Veränderungen.
- Legen Sie den Anteil an Lebensmitteln aus saisonalem und regionalem Anteil in Bio-Qualität fest. Es hat sich bewährt, dies möglichst für eine komplette Produktgruppe festzulegen, z. B. Kartoffeln, Backwaren, Milchprodukte, Gemüse oder Obst.
- Führen Sie eine Bestandsaufnahme durch und entscheiden Sie, welche Produktumstellungen realisierbar sind.

## Speisenplanung

- Der Einsatz saisonaler, biologischer und regionaler Produkte muss sich nicht nur auf die Mittagsverpflegung beschränken. Auch das Frühstück und die Zwischenverpflegung bieten hierfür gute Einsatzmöglichkeiten.
- Stellen Sie die Speisepläne Schritt für Schritt um. So vermeiden Sie zu große Veränderungen. Verwenden Sie weniger Fleisch und Fleisch-erzeugnisse, so können Sie die Umstellung auf Bio-Qualität wirtschaftlich leichter umsetzen. Beziehen Sie zudem die Kinder in die Speisenplanung mit ein.

- Nutzen Sie Vernetzungsportale wie „RegioVerpflegung“ oder „Regionales Bayern“, um Erzeuger und Lieferanten zu finden. Schauen Sie aber auch in Ihrem direkten Umfeld, z. B. beim Kartoffelbauern nebenan, oder fragen Sie Eltern nach Tipps.
- Bilden Sie Einkaufsgemeinschaften mit benachbarten Einrichtungen. Durch höhere Abnahmemengen können Sie vielleicht Rabatte aushandeln.
- Anhand von Qualitäts- und Herkunftssiegeln oder der Angabe des Herkunftsortes auf dem Lieferschein können Sie die Qualität der Lebensmittel überprüfen. Sind Sie unsicher, fragen Sie aktiv bei Erzeugern oder Lieferanten nach.
- Setzen Sie biologische und regionale Produkte sowie Obst und Gemüse nach Saison ein. Saisonales Obst und Gemüse ist meist günstiger als nicht-saisonale Ware von weit her, die zudem lange Transportwege aufweist.







## Tue Gutes und rede darüber

- Beziehen Sie die Kinder mit ein und machen Sie Bio-Qualität und Regionalität für sie erlebbar. Durch Besuche von landwirtschaftlichen Betrieben lernen die Kinder die Erzeuger kennen und sehen, wo z. B. Milch oder Gemüse herkommen. Das erhöht die Akzeptanz.
- Innerhalb von Aktionstagen oder -wochen können Sie saisonale, biologische und regionale Themen aufgreifen und das saisonale, biologische und regionale Konzept nach außen präsentieren.
- Nutzen Sie Kostproben, Infotafeln usw., um die Verwendung saisonaler, biologischer und regionaler Produkte zu kommunizieren. Kennzeichnen Sie saisonale, biologische und regionale Gerichte im Speiseplan, z. B. durch farbliches Hervorheben, um darauf aufmerksam zu machen.

## Ideen zur praktischen Umsetzung

- Verwenden Sie als Neueinsteiger in der Bio-Verpflegung mindestens 10 bis 20 Prozent der Gesamtlebensmittelkosten für Bio-Produkte. Gut geeignete Produkte für den Anfang der Umstellung auf Bio-Qualität sind z. B. Mehl, Kartoffeln, Nudeln, Reis und andere Trockenprodukte. In einem nächsten Schritt können dann Obst und Gemüse in Bio-Qualität vermehrt eingesetzt werden.
- Beispiele aus der Praxis zeigen, dass bis zu 100 Prozent Bio-Qualität in Kitaküchen machbar sind.
- Ein Anteil regionaler Lebensmittel von bis zu 40 Prozent an den Gesamtlebensmittelkosten erscheint praktikabel.



### Weiterführende Informationen

„Bayerische Leitlinien Kitaverpflegung“ finden Sie bei „Materialien“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

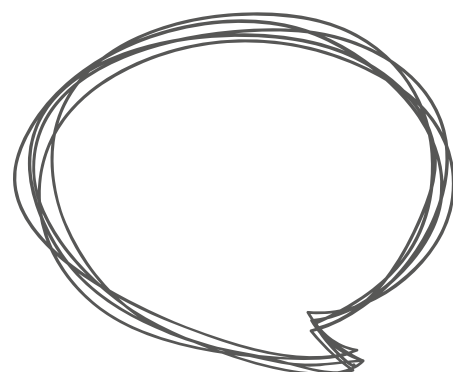
Wegweiser für die „Vergabe von Verpflegungsleistungen – Qualitätsstandards verankern“ finden Sie bei „Materialien“ unter [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de).

Wegweiser Gemeinschaftsverpflegung „Bayerischer Saisonkalender“ finden Sie bei „Materialien“ unter [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de).

Vernetzungsportal „RegioVerpflegung“ finden Sie unter [www.regio-verpflegung.de](http://www.regio-verpflegung.de).

Vernetzungsportal „Regionales Bayern“ finden Sie unter [www.regionales-bayern.de](http://www.regionales-bayern.de).

Mehrere Artikel zu „Nachhaltigkeit“ finden Sie bei „Gut zu wissen“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).



## Rahmen- bedingungen



Neben einem optimal gestalteten Speiseplan haben die Rahmenbedingungen einen maßgeblichen Einfluss auf die Zufriedenheit aller an der Verpflegung Beteiligten. Klare Absprachen innerhalb des Personals, eine ansprechende räumliche Gestaltung und ausreichend Zeit für die Mittagsmahlzeit erweisen sich als erfolgreich.

### Personal

- Wählen Sie qualifiziertes Personal für die Speisenzubereitung aus.
- Legen Sie klare Zuständigkeiten und genaue Tätigkeitsbeschreibungen fest, diese erleichtern die Arbeit.
- Erarbeiten Sie gemeinsame Regeln zu:
  - Ablauf der Mahlzeiten
  - Portionsgrößen
  - Umgang mit Sonderwünschen, z. B. bei Allergien, Unverträglichkeiten
- Ermöglichen Sie einen Erfahrungsaustausch:
  - Pädagogisches Personal nimmt an den Veranstaltungen der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern teil.
  - Besichtigen Sie eine Ausgabesituation in anderen Kitas.
  - Führen Sie regelmäßige Besprechungen des Ablaufs in den Teamsitzungen durch, eventuell unter Einbindung des Küchenpersonals oder des Speisenanbieters.
  - Initiieren Sie einen Runden Tisch bzw. ein Essensgremium.

- Ermöglichen Sie Personalschulungen, z. B. zu:
  - Hygieneregeln
  - Kennzeichnung von Zusatzstoffen und Allergenen
  - Pädagogische Aspekte der Kitaverpflegung
- Planen Sie die Betreuung der Mahlzeiten. Ein festes Team betreut und begleitet die Kinder während der Mahlzeiten.

### Räume

Eine professionelle Küchenausstattung ist ein wichtiger Schritt hin zu einem gesundheitsförderlichen Verpflegungsangebot.

Neben der Ausstattung der eigenen Küche haben sich zusätzlich folgende Maßnahmen in der Praxis bewährt:

### Speiseraumgestaltung

Idealerweise sollte ein eigener Speiseraum für die Mittagsverpflegung zur Verfügung stehen. Eine ansprechende Gestaltung des Raumes fördert zusätzlich eine angenehme Essatmosphäre.

- Verwenden Sie helle Farben.
- Basteln Sie gemeinsam mit den Kindern jahreszeitliche Dekorationen, z. B. Tischsets, Tischdekorationen, laminierte Serviettentaschen für Stoffservietten mit Serviettenständer, Wand- und Fensterbilder.
- Hängen Sie Vorhänge auf.
- Benutzen Sie farbige Servietten.



## Lärmreduzierung

Durch gezielte pädagogische Maßnahmen können Sie die Lautstärke reduzieren.

- Unterteilen Sie die Mahlzeiten in Schweige- und Redephasen.
- Vereinbaren Sie Signale für das Stillsein, z. B. Glocke, Händeklatschen oder das Handzeichen „Schweigefuchs“.
- Nutzen Sie Stuhlgleiter.
- Trennen Sie die Essenssituation zeitlich von der Abholsituation.
- Bilden Sie kleine Tischgruppen.
- Wenn die Mahlzeiten in den Gruppenräumen eingenommen werden, räumen Sie angefangene Spiele aus dem Sichtfeld.

## Essgeschirr

- Schaffen Sie keine zu starken visuellen Reize in der Essumgebung, d. h. benutzen Sie neutrales Geschirr ohne Motive. Stellen Sie die Farben der Nahrung in den Vordergrund.
- Verwenden Sie Porzellangeschirr, dies ist hygienischer.
- Benutzen Sie kippsichere, handliche Becher.
- Verwenden Sie kindgerechtes Edelstahlbesteck in Kleinformat, dies liegt gut in der Kinderhand und rutscht nicht so leicht vom Tisch.



## Ideen zur praktischen Umsetzung

Beziehen Sie Träger, Speisenanbieter und Küchenpersonal, Kitaleitung und pädagogisches Personal frühzeitig in die Planungen mit ein.

## Zeit

- Planen Sie feste Essenszeiten und ausreichend Zeit für die Mittagsmahlzeit ein und achten Sie auf Einhaltung.
- Planen Sie mindestens 45 Minuten, besser 60 Minuten für das Mittagessen ein.
- In großen Einrichtungen kann die Mittagsmahlzeit nach Möglichkeit gruppenweise in Schichten eingenommen werden.

## Recht

Bei der Verpflegung in der Kindertageseinrichtung müssen unterschiedliche rechtliche Aspekte beachtet werden. Insbesondere im Hinblick auf die Lebensmittelhygiene müssen die zentralen Verordnungen eingehalten werden.

Folgende Tipps haben sich in der Praxis bewährt:

- Nehmen Sie Kontakt zur örtlichen Lebensmittelüberwachung als Unterstützung auf, diese kann Ihnen helfen, ein Hygienekonzept zu erstellen.
- Setzen Sie tiefgekühltes Beerenobst und Sprossen nur ausreichend erhitzt in der Verpflegung von Kindern in der Kita ein!
- Denken Sie daran, dass Rohmilch, Rohei, rohes Fleisch, roher Fisch und daraus hergestellte Produkte in der Kitaverpflegung grundsätzlich verboten sind!



## Kennzeichnung

- Beachten Sie die gesetzlichen Vorgaben zur Kennzeichnungspflicht bei der Erstellung des Speiseplans.
- Achten Sie auf eine genaue Bezeichnung der Speisen. Dies erlaubt eine schnelle und einfache Identifikation von Allergenen:
  - Um unnötig viele Abkürzungen im Speiseplan zu vermeiden, benennen Sie die Speisen so genau wie möglich, z. B. Weizenvollkornspirelli in Sellerie-Mandel-Sauce.
  - Ergibt sich der Name des Allergens eindeutig aus der Bezeichnung, reicht eine zusätzliche Liste mit den Zusatzstoffen neben dem Speiseplan aus.



## Speisentemperatur

- Kontrollieren und dokumentieren Sie die Temperatur der Speisen bei Anlieferung und Ausgabe (warme Speisen mindestens 65 °C, kalte Speisen maximal 7 °C).
- Um die Temperatur bei kleinen, gelieferten Speisemengen konstant zu halten, schaffen Sie Wärmebehälter in der passenden Größe an.
- Lagern Sie kalte Speisen bis zur Ausgabe im Kühlschrank.
- Achten Sie auf möglichst kurze Stand- und Warmhaltezeiten (maximal 3 Stunden) zwischen Lieferung und Ausgabe.

### Weiterführende Informationen

Mehrere Artikel zu „**Rahmenbedingungen**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

Termine von „**Fachtagungen**“ finden Sie bei „**Regionale Vernetzungsstellen**“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

# Essensgremium



Im Essensgremium können alle Beteiligten ihre Erfahrungen und Bedürfnisse rund um das Thema Verpflegung in der Kindertageseinrichtung einbringen und sich dazu austauschen. Die Benennung eines Verpflegungsbeauftragten und die Gründung eines Essensgremiums sind sehr gute Möglichkeiten, um alle Beteiligten zusammenzubringen.

Mitglieder des Essensgremiums sollten sein:

- Kitaleitung
- Verpflegungsbeauftragte/r
- Vertreter des Elternbeirats
- Vertreter des Trägers
- Speisenanbieter/Koch
- Vertreter des pädagogischen Personals

## Aufgaben

- Planen Sie regelmäßige Treffen ein, z. B. einmal im Monat.
- Klären Sie die Zuständigkeiten.
- Skizzieren Sie die Ist-Situation.
- Benennen Sie die Probleme.
- Erarbeiten Sie Lösungsmöglichkeiten.
- Planen Sie gemeinsame Projekte.
- Halten und vermitteln Sie den Kontakt zu allen an der Verpflegung Beteiligten.
- Erstellen Sie ein Verpflegungsleitbild und Verpflegungskonzept.

## Voraussetzungen für erfolgreiches Arbeiten

- Schaffen Sie eine offene, positive Gesprächsatmosphäre.
- Führen Sie Diskussionen auf fachlicher Ebene.
- Legen Sie erreichbare Ziele und deren Umsetzung fest.
- Vereinbaren Sie verlässliche und feste Kommunikationsstrukturen.
- Führen Sie mehrmalige Treffen des Essensgremiums pro Jahr durch.
- Erstellen Sie Tagesordnungen und Protokolle.
- Laden Sie gegebenenfalls den Träger zu einzelnen Treffen ein bzw. leiten Sie relevante Informationen an diesen weiter.
- Leiten Sie wichtige Informationen nach jedem Treffen an alle Beteiligten weiter und machen Sie diese öffentlich.

### Weiterführende Informationen

Artikel zu „**Essensgremium**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).



# Kommunikation



Größere Synergieeffekte werden erzielt, wenn alle Beteiligten gemeinsam Ideen entwickeln und umsetzen bzw. einzelne Aktionen miteinander verbinden. Laufende Informationen, vor allem bei Veränderungen, fördern eine gute Kommunikation und Transparenz in der Kitaverpflegung.

## Eltern

- Das Verpflegungskonzept dient Ihnen als Grundlage für die Kommunikation mit den Eltern.
- Nutzen Sie Elternabende als Informationsplattform. Laden Sie den Speiseanbieter dazu ein, damit er sich vorstellen kann.
- Hängen Sie den Speiseplan zur Information für die Eltern aus, setzen Sie diesen auch auf die Homepage oder in eine App.
- Informieren Sie Eltern über Ausflüge im Rahmen der Ernährungskompetenz über einen Elternbrief, per E-Mail, über die Homepage oder eine App.
- Führen Sie regelmäßige Befragungen der Eltern zur Zufriedenheit mit dem Speisenangebot durch.
- Verwenden Sie mehrsprachige, leicht verständliche Informationen.

## Kinder

- Hängen Sie einen bebilderten Speiseplan zur Information über das Speisenangebot für die Kinder aus.
- Erfassen Sie die Zufriedenheit der Kinder über einfache Befragungsmethoden wie Smileys oder Hand heben.

## Speiseanbieter

Eine schriftliche Vereinbarung zwischen Kindertageseinrichtung, Träger und Speiseanbieter ermöglicht eine strukturierte Zusammenarbeit und Kommunikation.

Darin können Sie folgende Punkte im Vorfeld regeln:

- Legen Sie die Kommunikationswege mit dem Speiseanbieter fest, z. B. per E-Mail oder Telefon, über die die Bestellungen und das Feedback an den Speiseanbieter kommuniziert werden.
- Klären Sie die Zuständigkeiten für die Kommunikation.
- Geben Sie dem Speiseanbieter regelmäßiges Feedback über:
  - Beliebtheit bzw. Verbesserungsmöglichkeiten der Gerichte
  - Speiserestemengen, z. B. Wiegen oder Angaben wie „ein Drittel des Behälters sind übrig geblieben“
- Erteilen Sie dem Speiseanbieter rechtzeitige Informationen über Änderungen der Essensteilnehmer, z. B. durch Ausflüge, Erkrankungen.
- Nehmen Sie den Speiseanbieter mit ins Essensgremium auf, besprechen Sie Probleme und erarbeiten Sie gemeinsam Lösungen zu:
  - Speisenplanung
  - Portionsgrößen
  - Warmhaltezeiten
  - Temperaturen
  - Anlieferzeiten
- Initiieren Sie regelmäßige Treffen aller Einrichtungen, die vom gleichen Speiseanbieter beliefert werden.



## Personal

- Ermöglichen Sie einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch sowie Fort- und Weiterbildungen der Mitarbeiter.
- Integrieren Sie das Thema Ernährung bewusst in den Alltag der Kindertageseinrichtung und in das Verpflegungskonzept.

## Träger

Gewährleisten Sie die Einbindung des Trägers in das Essensgremium.

## Öffentlichkeit

- Versenden Sie regelmäßig Informationen über die Kitazeitung oder den Gemeindebrief.
- Veranlassen Sie Informationen zur Verpflegung auf der Kitahomepage oder einen Auftritt auf der Homepage des Trägers.
- Veröffentlichen Sie den Speiseplan auf der Homepage.
- Informieren Sie über einen Newsletter der Kita.

### Weiterführende Informationen

Angebot für Träger **„Forum Kita- und Schulverpflegung – Träger unter sich!“** finden Sie bei **„Kitaverpflegung“** unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).

Wegweiser für die **„Vergabe von Verpflegungsleistungen – Qualitätsstandards verankern“** finden Sie bei **„Materialien“** unter [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de).

Mehrere Artikel zu **„Kommunikation“** finden Sie bei **„Gut zu wissen“** unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).



# Akzeptanz



Eine gesundheitsförderliche Kitaverpflegung kann nur dann erfolgreich umgesetzt werden, wenn sie von allen Beteiligten akzeptiert und unterstützt wird.

Folgende Beispiele haben sich in der Praxis bewährt:

## Eltern

- Schaffen Sie für die Eltern eine transparente Darstellung und Vermittlung des Essenspreises.
- Ermöglichen Sie den Eltern eine Besichtigung der Küche des Speisenanbieters. Dies schafft Verständnis für die Produktion der Mittagsverpflegung.
- Bieten Sie den Eltern ein Probeessen aus dem Speisenangebot der Kita an.
- Hängen Sie Bilder des Lieferanten oder des Speisenanbieters aus, dies schafft eine persönliche Verbindung.
- Bei der Einführung einer Zubereitungsküche können Sie die Speisen zunächst zu einem vergünstigten Preis anbieten, um das Interesse der Eltern zu wecken und zum Probieren zu animieren.

## Kinder

Die Kita ist ein idealer Ort, um durch pädagogische Maßnahmen und Aktionen die Akzeptanz der Verpflegung zu erhöhen.

- Besuchen Sie mit einer Kleingruppe der Kinder die Küche des Speisenanbieters.
- Lassen Sie den Speisenanbieter in die Kindertageseinrichtung kommen und dort mit den Kindern kochen.
- Ermöglichen Sie den Kindern, dass sie gelegentlich in der Küche der Kita mithelfen dürfen; Achtung: Beachten Sie die Hygienevorgaben!
- Nehmen Sie die Wünsche der Kinder auf und lassen Sie diese im Speiseplan als Wunschessen einbauen.
- Finden Sie phantasievolle Namen für die Speisen oder lassen Sie die Kinder selbst die Speisen benennen, z. B. Tigerbananen oder Zaubersuppe; eine eindeutige Erklärung und Bezeichnung der Speisen im Rahmen der Kennzeichnungspflicht müssen Sie jedoch auf dem Speiseplan in Klammern gewährleisten.

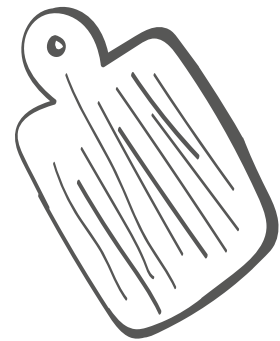
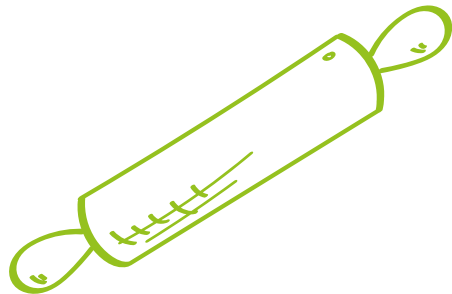






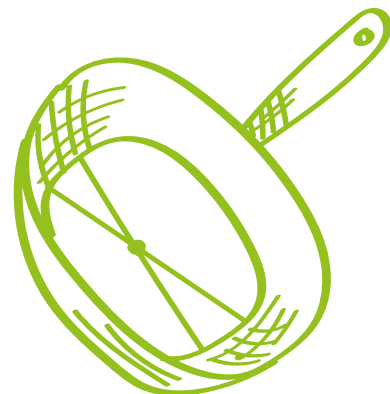
### Ideen zur praktischen Umsetzung

- Überlegen Sie sich ein Motto für eine Aktionswoche, z. B. Kunterbunte Obstvielfalt.
- Bauen Sie mit den Kindern Kräuter- und Gemüsebeete an und pflegen Sie diese gemeinsam.
- Lassen Sie die Kinder mithelfen, z. B. Tisch decken bzw. abräumen.
- Kochen oder backen Sie gemeinsam mit den Kindern.
- Lassen Sie die Kinder jahreszeitliche Tischdekorationen basteln.
- Machen Sie mit Ihrer Kita an den „Tagen der Kitaverpflegung“ mit. Informationen finden Sie unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de/tageder-kitaverpflegung](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de/tageder-kitaverpflegung).



### Weiterführende Informationen

Artikel zu „**Aktionswochen in der Kitaverpflegung**“ und „**Einbindung von Kindern in der Kita**“ finden Sie bei „**Gut zu wissen**“ unter [www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de).



# Vernetzungsstelle Kita- und Schulver- pflegung Bayern

Ansprechpartner für ein schmackhaftes und zugleich gesundes Essen in der Kita ist die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern. Die regionalen Kolleginnen an den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Augsburg, Bayreuth, Ebersberg, Fürstenfeldbruck, Fürth, Landshut, Regensburg und Würzburg sind Ihre Ansprechpartner vor Ort. Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern am Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) in Kulmbach unterstützt die regionalen Kolleginnen durch die Konzeption von Projekten, die Erstellung von Medien und Tools sowie regierungsbezirksübergreifende Aktionen.

## Fragen zur Kitaverpflegung?

Über unser kostenloses Service-Telefon erhalten Sie sofort und unkompliziert wertvolle Informationen bei Fragen.

Sie erreichen uns dienstags bis donnerstags von 10 – 15 Uhr unter 0800 9221407.



# Quellen

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten:  
Bayerische Leitlinien Kitaverpflegung, München, Juli 2018

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Redaktion KErn an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL), Vernetzungsstelle Schulverpflegung Bayern: Erfolgsrezepte für die Schulverpflegung, München, September 2015

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Redaktion KErn an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL), Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern: Erfolgsrezepte für die Schulverpflegung, München, 2. korrigierter Nachdruck, September 2017

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Sicher verpflegt – Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen, Berlin, 2017

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn, 2015

Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung Unterfranken: Leitfaden Frischküche in der Kita – Selbst kochen in der Kita – so geht´s – Einführung von Frisch-/Mischküche mit BioRegio-Lebensmitteln, Würzburg, Dezember 2015

Fortbildung Na ne haben – Bildungssituation Mahlzeit 2014, Verband kath. Kitas Bayern e. V., Referentin: Cornelia Korreng

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL): Empfehlungen für das Getränkeangebot für 1- bis 6-Jährige in der Kita, Freising und Kulmbach, Januar 2015

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL): Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl und -zubereitung für Krippenkinder, Freising und Kulmbach, Januar 2015

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL), Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer, Fachstelle Kita- und Schulverpflegung: Erfolgsrezepte für die Kitaverpflegung, Freising und Kulmbach, August 2017

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL): Workshop „Kita-Mahlzeiten wertschätzend gestalten“, durchgeführt durch die Fachzentren Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung, Kulmbach, 2019

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL): Workshop „Von wegen zwischendurch! – Gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten in der Kita“, durchgeführt durch die Fachzentren Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung, Kulmbach, 2018

## Impressum

### Herausgeber

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)  
an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL),  
Hofer Str. 20, 95326 Kulmbach, Am Gereuth 4, 85354 Freising

### Redaktion

Bereich Ernährungsinformation und Wissenstransfer

### Kontakt

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern  
am KErn  
[www.kita-schulverpflegung.bayern.de](http://www.kita-schulverpflegung.bayern.de)  
[kitaverpflegung@kern.bayern.de](mailto:kitaverpflegung@kern.bayern.de)

2. korrigierter Nachdruck, Stand Juli 2020

### Mit freundlicher Unterstützung der AG-Mitglieder vom

Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung  
Augsburg

Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung  
Landshut

Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung  
Regensburg

Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung  
Würzburg

### Gestaltung

OPUS Marketing GmbH, 95448 Bayreuth

### Bildnachweis

S. 1 fotolia.com/Andrey Kuzmin  
S. 2 shutterstock.com/Yulia Davidovich  
S. 3 shutterstock.com/Nina Firsova  
S. 4, 8, 9, 24 shutterstock.com/Oksana Kuzmina  
S. 5 shutterstock.com/Adil Celebiyev StokPhoto  
S. 6,17 shutterstock.com/Rawpixel  
S. 7 shutterstock.com/goodluz  
S.10 shutterstock.com/Sunshinyday  
S. 11,12 shutterstock.com/kuvona  
S. 13 shutterstock.com/Robert Kneschke  
S. 14 shutterstock.com/Wiktory  
S. 15 shutterstock.com/Elena Nichizhenova  
S. 16 shutterstock.com/MNStudio  
S. 18 shutterstock.com/Phovoir  
S. 19 shutterstock.com/phBodrova  
S. 20 shutterstock.com/Andrey\_Kuzmin  
S. 21 shutterstock.com/Monkey Business Images  
S. 22 shutterstock.com/mangostock  
S. 23 shutterstock.com/Arturs Budkevics  
S. 25 shutterstock.com/Africa Studio

### Druck

WIRmachenDRUCK GmbH  
Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang