

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



© Yulia Raneva – stock.adobe.com

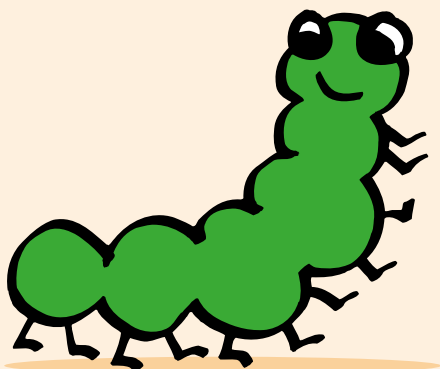
# Frühstück in der Kita

[www.in-form.de](http://www.in-form.de) | [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

# Inhalt

<b>Wer bereitet das Frühstück zu? .....</b>	<b>6</b>
Das mitgebrachte Frühstück .....	6
Das Frühstück von der Kita bzw. vom Essensanbietenden ..	8
<b>Wie wird gefrühstückt? .....</b>	<b>12</b>
Freies Frühstück .....	12
Gemeinsames Frühstück .....	12
Frühstück innerhalb der Gruppe .....	13
Gruppenübergreifendes Frühstück an einem zentralen Ort .....	13
Besonderheiten im U3-Bereich .....	14
<b>Welche Frühstückskombinationen sind möglich? ...</b>	<b>16</b>
Mitgebrachtes Frühstück und Frühstück von der Kita .....	16
Frühstück innerhalb der Gruppe und gruppenübergreifendes Frühstück .....	17
<b>Umstellung des Frühstücks .....</b>	<b>18</b>
Ziel festlegen .....	18
Alle einbinden .....	18
Vorbereitungen treffen .....	19
Zusammenstellung planen .....	20
Pläne testen und umsetzen .....	23
Umstellung auf ein Frühstück durch einen Essensanbietenden .....	23

<b>Praktische Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung ..</b>	<b>24</b>
Ansprechperson festlegen .....	24
Die Umstellung des Frühstücks als fortlaufender Entwicklungsprozess .....	24
Feedback von Kindern und Eltern .....	26
Die Teilnahme am Frühstück organisieren .....	27
Vor-, Zu- und Nachbereitung .....	28
Kinder in die Erstellung des Frühstücks einbeziehen .....	29
Die Akzeptanz gegenüber Neuerungen steigern .....	32
Neue Kita-Eltern informieren .....	33
<b>Projekt „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ .....</b>	<b>34</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>35</b>





# Liebe Kitamitarbeitende,

in vielen Kitas ist ein Frühstück fester Bestandteil des morgendlichen Kitatages. Doch wie kann in der Kita gefrühstückt werden? Soll das Frühstück mitgebracht und in einer gemeinsamen Frühstückspause gegessen oder doch lieber durch die Kita organisiert werden? Kann das Frühstück sogar von einem Essensanbietenden kommen? Und ist ein freies Frühstück oder ein gemeinsames Frühstück mit fester Frühstückszeit geeigneter?

Zusammengetragene Erfahrungen aus Interviews mit anderen Kitas sollen Impulse für Sie sein, wie vielfältig ein Frühstück angeboten werden kann.<sup>1</sup> Warum das Angebot eines Frühstücks überhaupt wichtig ist, bringt eine interviewte Kitaleitung auf den Punkt:

*Wenn noch kein Frühstück in der Kita angeboten wird, empfehle ich, dies umzusetzen, da die Vorteile für alle Seiten immens sind, v. a. für die Kinder.*

Neben dem **Beitrag zur täglichen Energie- und Nährstoffzufuhr**, kann ein Frühstück weitere Funktionen erfüllen:

- › Förderung der Gemeinschaft
- › Steigerung der Ernährungskompetenz und -bildung
- › Partizipation der Kinder
- › Kennenlernen der Lebensmittelvielfalt und verschiedener Frühstückskulturen
- › Kinder lernen, Entscheidungen zu treffen
- › Tischkultur

Je nachdem, welche Intention Sie (vorrangig) mit dem Frühstück verfolgen und welche personellen, räumlichen sowie finanziellen Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen, bieten sich verschiedene Möglichkeiten zur Gestaltung eines Frühstücks an. In der Broschüre erhalten Sie einen Überblick, welche Vor- und Nachteile es dabei gibt, wer das Frühstück zubereitet und wie gefrühstückt wird bzw. welche Kombinationen möglich sind. Anschließend erfahren Sie, wie eine Umstellung gelingt.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung!

**Ihr FIT KID-Team**

<sup>1</sup> Informationen zu den geführten Interviews finden Sie im Impressum.

# Wer bereitet das Frühstück zu?

Die ersten Lebensjahre sind prägend für das zukünftige Ernährungsverhalten. Neben dem Elternhaus spielt die Kita eine zentrale Rolle bei der Entwicklung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährungsweise. Im Folgenden erhalten Sie einen stichpunktartigen Überblick darüber, welche positiven oder negativen Aspekte damit verbunden sind, wer das Frühstück zubereitet. Sie erfahren, welche Einflussmöglichkeiten Sie als Kita haben und welche Empfehlungen sich daraus ergeben.

## Das mitgebrachte Frühstück



© Oksana Kuzmina – stock.adobe.com

## Erfahrungswerte aus den interviewten Kitas

- + Bindet weniger personelle und zeitliche Kapazitäten der Kita
- + Einfacher umsetzbar bei flexiblen und späten Bringzeiten, die zur Folge haben, dass nur ein kleiner Teil der Kinder in der Kita frühstückt
- + Individuell zusammengestellte Frühstücksboxen bieten einen Gesprächsanlass über den Inhalt
- + Für die Eltern fallen keine zusätzlichen Kosten in Form einer Frühstückspauschale an

- Einige Kinder haben keine Frühstücksbox dabei
- Schlechte, einseitige Zusammenstellung der Frühstücksboxen (mit ungesunden Produkten, stark verarbeiteten (Kinder-) Lebensmitteln, viel Verpackung) bzw. das Frühstück wird nicht selbst zusammengestellt, sondern z. B. in einer Bäckerei gekauft
  - » Kindern fehlt genügend Energie für den Kita-Tag
- Extreme Unterschiede zwischen den Frühstücksboxen möglich
  - » Unzufriedenheit, Neid oder Konkurrenz zwischen den Kindern als mögliche Folgen
- Zu volle Frühstücksboxen: Eltern können angemessene Mengen teilweise nicht kalkulieren
  - » Negative Beeinflussung des Hunger-/Sättigungsgefühls
  - » Ggf. Entsorgung notwendig (Lebensmittelverschwendung)
- Eltern sind häufig mit Ernährungsfragen überfordert, sodass sie nicht immer in der Lage sind, den Kindern eine gesunde Ernährung nahe zu bringen
- Zeitlicher Stress bei den Eltern führt teilweise zu schnellen und einfachen Lösungen für das mitgebrachte Frühstück
- Durch einen möglichen Tausch zwischen den Kindern können Lebensmittelunverträglichkeiten oder religiöse Speisevorschriften evtl. nicht berücksichtigt werden

## **Einflussmöglichkeiten**

Die Kita hat tendenziell (sehr) wenig Einfluss auf die Zusammenstellung des Frühstücks, da die Verantwortung beim mitgebrachten Frühstück bei den Eltern liegt. Folgende Ansätze können hilfreich sein:

- › Gehen Sie im Aufnahmegespräch auf das Verpflegungskonzept ein; teilen Sie mit, welche Wünsche/Anforderungen die Kita an das Frühstück hat und weisen Sie ggf. wiederholt darauf hin.
- › Gestalten Sie Aushänge (mit Bildern) zu einer gesunden Zusammenstellung und Portionsgrößen inkl. Zubereitungstipps
- › Informieren Sie auf Elternabenden zu einem gesundheitsfördernden Frühstück inkl. Zubereitungstipps und Portionsgrößen.
  - » Nutzen Sie bei Bedarf eine externe Unterstützung für die Elternabende (durch eine Ernährungsberatung oder ein Programm zu gesunder Ernährung, hierdurch können Informationen neutral dargestellt werden).

- » Geben Sie den Eltern Informationsmaterial mit (z. B. die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“, die Flyer „Ernährungsbildung in der Familie“ und „Naschen und Knabbern – Maßvoll mit Genuss“).
- › Sensibilisieren Sie Eltern für sogenannte „Kinderlebensmittel“ und gehen Sie auf das Sättigungsgefühl ein.
- › Informieren Sie Eltern regelmäßig über Reaktionen der Kinder am Frühstückstisch.
- › Suchen Sie ein Gespräch mit den Eltern, wenn das Frühstück wiederholt ungünstig zusammengestellt ist.

Die begrenzten Einflussmöglichkeiten erreichen nach Erfahrung der interviewten Kitas jedoch häufig nicht die Eltern, die angesprochen werden sollten.

## **Empfehlungen**

Machen Sie eine Bestandsaufnahme. Wenn i. d. R. alle Kinder immer eine Frühstücksbox dabei haben und diese (vorwiegend) gesundheitsfördernd zusammengestellt ist, ist ein mitgebrachtes Frühstück per se geeignet. Sofern das nicht der Fall ist, erfahren Sie auf den nächsten Seiten, welche weiteren Möglichkeiten es gibt.

## **Das Frühstück von der Kita bzw. vom Essensanbietenden**

### **Erfahrungswerte aus den interviewten Kitas**

- + Sie als Kita haben die Frühstücksgestaltung in der Hand und können einfacher auf ein gesundheitsförderndes Angebot achten
- + Qualitative Verbesserung des Frühstücksangebots
- + Mehr Auswahl als beim mitgebrachten Frühstück
  - » Kennenlernen neuer Lebensmittel
  - » Raum für das langsame Heranführen an neue Lebensmittel und für Ernährungsbildung
- + Gleiche (Auswahl-)Möglichkeiten für alle Kinder
  - » Chancengleichheit
  - » Kein Neid
  - » Frühstück kann nicht zu Hause vergessen werden
- + Hygienische Aspekte werden berücksichtigt



- + Entlastung der Eltern
  - » Zeitliche und finanzielle Entlastung der Eltern
- + Den Eltern kann u. a. durch das Frühstück vermittelt werden, dass ihr Kind bei Ihnen in der Kita gut versorgt ist



- + Die Auswahl eines nachhaltigeren Angebots kann leichter umgesetzt werden (z. B. durch biologische, regional-saisonale und faire Lebensmittel)
- + Müllvermeidung und geringere Lebensmittelverschwendung können beim Angebot mehrerer Mahlzeiten besser umgesetzt werden

- Gefahr, dass Eltern zu Hause kein Frühstück mehr bereitstellen
- Eltern haben untereinander oder im Vergleich zur Kita verschiedene Ansprüche an die Zusammenstellung eines Frühstücks

### **Unterschiede zwischen einem Frühstück von der Kita oder von einem Essensanbietenden**

Bereiten Sie als Kita das Frühstück selbst zu, benötigen Sie mehr personelle, räumliche und zeitliche Kapazitäten als bei einem mitgebrachten Frühstück oder einem Frühstück vom Essensanbietenden. Ein Frühstück vom Essensanbietenden kann somit eine verlässlichere Alternative sein, die Ihnen abhängig vom Angebot des Essensanbietenden Einfluss auf die Zusammenstellung und Menge bietet.

Bei einem selbst zubereiteten Frühstück können Sie die Kinder zwar besser in die Vor-, Zu- und Nachbereitung einbeziehen und so praktische Ernährungsbildung ermöglichen, aber auch bei einem Frühstück vom Essensanbietenden finden sich Möglichkeiten zur Partizipation (siehe Abschnitt „Kinder in die Erstellung des Frühstücks einbeziehen“).

## Einflussmöglichkeiten

- › Mit dem Angebot eines Frühstücks in der Kita sollten Sie an die Eltern kommunizieren, welche Funktionen dieses hat und ob zu Hause schon ein Frühstück bereitgestellt werden soll.
- › Binden Sie die Eltern bei unterschiedlichen Ansprüchen an das Frühstück gezielt ein, um auf eine Lösung hinzuarbeiten, die alle mittragen.
- › Um auch Kinder mit Migrationshintergrund einzubeziehen, bieten Sie Lebensmittel und Speisen aus anderen Kulturkreisen an (siehe auch Flyer „Lecker... Schmecker... Weltentdecker!“).

## Empfehlungen

*Der springende Punkt ist, dass in der Gemeinschaft etwas anderes entsteht als im Elternhaus.*

Aus den Vor- und Nachteilen zwischen einem Frühstück, das in der Kita zubereitet oder von einem Essensanbietenden angeliefert wird, haben Sie ggf. schon einen Eindruck erhalten, was für Ihre Kita die passendere Option sein könnte.

Prüfen Sie, ob Ihnen bei einem selbst zubereiteten Frühstück genügend Personal, Zeit und Räumlichkeiten mit entsprechender Ausstattung zur Verfügung stehen. Personalausfälle sollten auch in Urlaubszeiten oder Krankheitswellen aufgefangen werden können. Sind Personal, Zeit und Räumlichkeiten eher knapp bemessen, ist es günstiger, auf einen Essensanbietenden auszuweichen.



Wenn Sie sich für ein Frühstück vom Essensanbietenden entscheiden, prüfen Sie vorab, welche Essensanbietenden Ihnen zur Verfügung stehen und ob diese ein Angebot nach Ihren Vorstellungen umsetzen können. Fragen Sie außerdem ab, wie viele Kinder regelmäßig am Frühstücksangebot teilnehmen möchten, da es eine Mindestabnahmemenge geben kann (mehr dazu im Abschnitt „Praktische Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung“).





© oksix – stock.adobe.com

# Wie wird gefrühstückt?

Unabhängig davon, von wem das Frühstück zubereitet wird, haben Sie weitere Möglichkeiten, Ihr Frühstück zu gestalten und auf die Gegebenheiten in der Kita sowie die Bedürfnisse der Kinder einzugehen. So bieten z. B. die Frühstückszeit, der Ort und die Räumlichkeiten sowie die Ausgabe individuelle Gestaltungsspielräume.

## Freies Frühstück

Das Frühstück findet in einem definierten Zeitraum statt, d. h., die Kinder entscheiden, wann und wie lange sie essen möchten. Das freie Frühstück kann sowohl auf Gruppenebene im Gruppenraum als auch gruppenübergreifend an einem zentralen Ort stattfinden.

- + Berücksichtigung des eigenen Hungergefühls
- + Besser geeignet, wenn einige Kinder ohne zu Hause gefrühstückt zu haben in die Kita kommen und andere bereits gefrühstückt haben
- + Passenderes Konzept, wenn es einen langen Zeitraum zum Bringen der Kinder gibt
- + Kinder entscheiden, mit wem sie essen möchten
- + Spiel der Kinder wird nicht abrupt unterbrochen
- + Förderung der Selbstorganisation
  
- Gefahr, dass das Frühstück im Spiel vergessen wird
  - » Eine aktive Ansprache/Erinnerung seitens der Erzieher\*innen kann hilfreich sein

## Gemeinsames Frühstück

Alle Kinder der Gruppe oder aber der gesamten Kita frühstücken zum gleichen Zeitpunkt. Ein gemeinsames Frühstück findet üblicherweise aufgrund des Platzes im Gruppenraum statt. Ein gemeinsames Frühstück an einem zentralen Ort ist eher eine Ausnahme zu besonderen Frühstücksformaten.

- + Gemeinsamer Tagesstart für alle Kinder mit einem gemeinsamen Erlebnis
  - » Auf Gruppenebene kann im Vorfeld oder Nachgang an das Frühstück der gemeinschaftliche Morgenkreis stattfinden
- + Fester Zeitraum für Angebote bis zum Mittagessen
- + Erzieher\*innen können das Frühstück begleiten und bei Bedarf eine Gesprächsmoderation machen
- + Es kann besser auf Tischkultur und Rituale eingegangen werden

## Frühstück innerhalb der Gruppe

- + Bei einem gemeinsamen Frühstück mit fester Frühstückszeit: ruhigere Essatmosphäre möglich
- Bei einem freien Frühstück: unruhigere Essatmosphäre z. B. durch spielende Kinder oder Bringsituationen
- Keine (räumliche) Trennung zwischen Spiel und Essen

## Gruppenübergreifendes Frühstück an einem zentralen Ort

Voraussetzung für ein gruppenübergreifendes Frühstück an einem zentralen Ort ist es, dass das Kita-Team hinter dem Konzept steht, die Gruppen zu öffnen. Die Gruppenleiter\*innen müssen ihre Gruppenkinder für die Zeit des Frühstücks in die Obhut einer\*s anderen Kolleg\*in geben.

Notwendig ist auch ein Raum, wie ein Bistro oder Kinderrestaurant mit passendem Mobiliar.



Ein kleiner Raum, z. B. das Foyer, kann ausreichend sein, wenn nur ein kleiner Teil der Kinder (gleichzeitig) dort frühstückt. Prüfen Sie andernfalls, ob eine Doppelnutzung von Räumen infrage kommt (z. B. der Lernwerkstatt).

- + Frühstücksraum kann ein Begegnungsraum sein
  - + Kinder können sich untereinander besser kennenlernen
  - + Kinder können besser und länger im Spiel bleiben, wenn Funktionsräume genutzt werden
  - + Bindet i. d. R. weniger Personalkapazitäten in der Begleitung des Frühstücks
  - + Weniger Räume müssen gereinigt werden
- Kann eher unruhig werden
  - Weniger Überblick für die betreuenden Mitarbeitenden bei hoher Teilnahme
  - Unterstützung der Kinder ist weniger gut möglich
  - Keine Gespräche zwischen Erzieher\*innen und Kindern, wie beim Frühstück auf Gruppenebene

### **Einflussmöglichkeiten**

Um eine ruhigere Essatmosphäre zu schaffen und dem pädagogischen Personal die Gelegenheit zu geben, mehr auf die Kinder einzugehen und sie zu unterstützen, ist es möglich, dass zeitgleich nur eine festgelegte Anzahl von Kindern frühstückt.

*Pro Gruppe dürfen bei uns 5 Kinder gleichzeitig zum Frühstück gehen, sodass 20 Kinder zusammen die Möglichkeit haben im Bistro zu frühstücken.*

### **Besonderheiten im U3-Bereich**

#### **Frühstücksort**

In vielen Kitas ist der Frühstücksort vom Alter der Kinder abhängig: Während im Kitabereich häufig an einem zentralen Ort gefrühstückt wird, findet das Frühstück im Krippenbereich tendenziell eher auf Gruppenebene statt.

Alternativ kann in der Krippe ein Gruppenraum als gemeinschaftlicher Frühstücksraum genutzt werden.

Vorteilhaft ist, dass Übergänge fließend gestaltet und die Kinder zeitgleich auf ein Frühstück im Kinderrestaurant mit Buffet vorbereitet werden können: Beispielsweise kann bei 1- bis 2-Jährigen das Frühstück am Tisch bereitgestellt und die Kinder von den Erzieher\*innen „bedient“ werden. Ein gemeinsames Essen fördert das Zugehörigkeitsgefühl und die Kinder lernen,



© Oksana Kuzmina – stock.adobe.com

geduldig zu warten, bis sie an der Reihe sind – eine Fähigkeit, die sich auch auf das Warten im Kinderrestaurant übertragen lässt. Für Kinder über 2 Jahre kann ein Tisch in der Gruppe als Buffet dienen, an dem sie sich selbst Brote schmieren. Bei Bedarf erhalten sie Hilfe, während die über 3-Jährigen im Kinderrestaurant vom Buffet wählen, ebenfalls mit Unterstützung, falls nötig.

Wenn es die Kapazitäten erlauben, können sich auch Kinder im U3-Bereich nach Wunsch schon zum Frühstück im zentralen Speiseraum verabreden.

*An die Kita ist auch eine Krippe angebunden, die das Frühstücksbuffet der Kita in abgespeckter Form erhält. Die Kinder, die nach dem Sommer in die Kita wechseln, werden in den Sommerferien nach dem Essen von den großen Kindern langsam an das Essen im Kinderrestaurant herangeführt und begleitet, was den Übergang von Krippe zu Kita erleichtert.*

## **Frühstückszeit**

Genauso, wie es für den Frühstücksort eine Kombination nach Alter geben kann, kann dies auch bei der Frühstückszeit sinnvoll sein. Während für Kinder im Kitabereich ein freies Frühstück passender sein kann, ist für den Krippenbereich ein gemeinsames Frühstück mit fester Uhrzeit häufig noch von Vorteil.

*Aktuell zeichnet sich aber ab, dass eine Krippengruppe evtl. auch von einem rollenden Frühstück profitieren würde.*

# Welche Frühstückskombinationen sind möglich?

## Mitgebrachtes Frühstück und Frühstück von der Kita

*Unsere Leitung war zuvor in einer anderen Einrichtung tätig, wo die Kita das Frühstück zubereitet hat, was sowohl von den Kindern als auch den Eltern als Vorteil wahrgenommen wurde. Gleichzeitig ist dies wegen Personalmangel jedoch immer schwieriger umsetzbar, daher gibt es bei uns das mitgebrachte Frühstück und alle 14 Tage ein gemeinsames Frühstück, was wir unter Einbezug der Kinder realisieren.*

Wenn es für Sie als Kita nicht möglich ist, dauerhaft ein Frühstück anzubieten, überlegen Sie, ob Sie das mitgebrachte Frühstück wie im Beispiel oben in regelmäßigen Abständen durch ein Frühstück von der Kita ergänzen können. Der Turnus sollte sich dabei nach Ihren Kapazitäten richten.

Mit einem regelmäßigen Frühstück von der Kita oder durch einen Essens anbietenden haben Sie die Möglichkeit von den oben genannten Vorteilen zu profitieren.

Durch die Einbindung der Kinder in die verschiedenen Schritte des Frühstücks können Sie neue Anreize und Impulse setzen, die bekannte Lebensmittelvielfalt erweitern, Ernährungskompetenz vermitteln und die Gemeinschaft fördern (siehe Abschnitt „Kinder in die Erstellung des Frühstücks einbeziehen“).



**Erinnern Sie die Eltern daran, dass kein Frühstück mitgebracht werden muss, wenn Sie das Frühstück als Kita bereitstellen. Hierzu eignen sich Aushänge, eine Info auf dem Speiseplan oder beim Abholen des Kindes. Wenn Sie eine Eltern-App nutzen, können Sie auch hier Termine für besondere Frühstücksformate mit Erinnerungsfunktion einstellen.**



## Frühstück innerhalb der Gruppe und gruppenübergreifendes Frühstück

Wenn das Frühstück in Ihrer Kita standardmäßig auf Gruppenebene stattfindet, können Sie dies als Aktion in regelmäßigen Abständen durch ein gruppenübergreifendes Frühstück ergänzen. Dieses Aktionsfrühstück kann darüber hinaus weitere Aspekte der Frühstücksgestaltung aufgreifen.

© Oksana Kuzmina – stock.adobe.com



Denn natürlich kann auch das mitgebrachte Frühstück mit allen Kindern der Kita gemeinsam gegessen werden. Aber es bietet sich auch an, dass Sie als Kita das Frühstück für alle gemeinsam zur Verfügung stellen. Gleichzeitig ist dies eine schöne Gelegenheit, die Kinder in die Frühstücksaktion miteinzubeziehen. Involvieren Sie alle Kinder in die Schritte der Frühstücksvor- und -zubereitung (siehe Abschnitt „Kinder in die Erstellung des Frühstücks einbeziehen“). Oder legen Sie fest, welche Gruppe wann für das gemeinsame Frühstück verantwortlich ist.



**Besondere Tage im Jahr sind ein guter Aufhänger für ein gruppenübergreifendes Frühstück, also z. B. Feiertage, aber auch die Abschiedswoche der Vorschulkinder.**

Findet das Frühstück hingegen üblicherweise gruppenübergreifend statt, kann immer mal wieder ein Frühstück auf Gruppenebene erfolgen, um das Gemeinschaftsgefühl und das Gruppengefüge zu stärken.

# Umstellung des Frühstücks

## Ziel festlegen

Erarbeiten Sie sich zunächst eine Vision, was Sie mit der Umstellung auf ein Frühstück durch die Kita bewirken wollen. Fragen Sie sich, was der ausschlaggebende Punkt für den Wunsch nach der Umstellung war und überlegen Sie dann weiter. Hierbei hilft folgendes Vorgehen:

*Was möchte man eigentlich? Damit den Fahrplan vorgeben und das Team miteinbeziehen. Der Weg sollte dabei nicht verlassen werden: Der Rahmen steht, kann aber mitgestaltet werden.*

## Alle einbinden

Es bietet sich an, zunächst das Meinungsbild von gesamten Kita-Team zum geplanten Rahmen einzuholen, um unterschiedliche Ansichten auf einen Nenner zu bringen.

Zwar ist es besonders wichtig, das Team im Boot zu haben, aber auch alle anderen Personengruppen sollten Berücksichtigung finden.

*Kinder und Eltern sollten eingebunden werden, so ist ein transparenter Prozess möglich.*

Sollten Vorbehalte gegen ein täglich von der Kita bereitgestelltes Frühstück bestehen, ist die Einführung eines Frühstücks durch die Kita als wöchentliche oder monatliche Aktion evtl. eine Chance, dies zu ändern.

*Als es noch das mitgebrachte Frühstück in den Gruppen gab, gab es bereits ein wöchentliches gemeinsames Frühstück [von der Kita], was dem jetzigen Konzept ähnelte. Das hat so gut gefallen, dass das Frühstück jeden Tag so gestaltet werden sollte.*

Mit einer langsamen Einführung des Frühstücks durch die Kita können Sie ggf. auch Bedenken in Hinblick auf eine zusätzliche Frühstückspauschale abbauen, da die Eltern die Vorteile besser erkennen können und eher bereit sind, dafür zu zahlen.

Bei Änderungen hinsichtlich der Frühstückszeit oder dem Frühstücksort ist ein Einbezug von den Kindern gut umsetzbar.

*Die Kinder [werden] mit Gesprächskreisen eingebunden und auch in die praktische Umsetzung. Hiervon haben wir eine Fotodokumentation gemacht und Zitate der Kinder aufgeschrieben.*

Mit einer Fotodokumentation des Veränderungsprozesses schaffen Sie nebenbei einen Informationskanal für die Eltern. Informieren Sie die Eltern auch auf Ihren üblichen Informationswegen, z. B. über einen Elternbrief, -abend oder über ein gewähltes Gremium aus Elternvertreter\*innen. Zeigen Sie dabei auf, was sich durch die Umstellung ändern wird und gehen Sie explizit auf die für Sie wichtigen Vorteile der Umstellung ein.

## **Vorbereitungen treffen**

Nachdem der Rahmen für das neue Frühstück steht, treffen Sie weitere Vorbereitungen: Prüfen Sie, ob Sie zusätzliches Personal für das Frühstück einstellen müssen und ob noch Ausstattung wie Mobiliar oder passendes Geschirr fehlt. Klären Sie, wie die Finanzierung dafür aussehen kann (ggf. durch den Träger, den Förderverein oder Sponsor\*innen).

Wenn Sie das Frühstücksangebot als Kita selbst organisieren, müssen Sie außerdem geeignete Einkaufsmöglichkeiten finden. Mit einer Lieferung des Einkaufs verringern Sie Ihren zeitlichen Aufwand. Beachten Sie jedoch, dass Liefertage Einfluss auf die Zusammenstellungen des Angebots haben können. Bei regionalen Einkaufsmöglichkeiten lassen sich möglicherweise einfacher Vergünstigungen aushandeln.

*Wir haben eine Kooperation mit einem regionalen Bio-Bauernhof und erhalten eine Obstkiste zum ermäßigten Preis.*

## **Zusammenstellung planen**

Planen Sie, wie das Frühstück zusammengestellt sein soll. Im „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ finden Sie genaue Empfehlungen zu den Lebensmittelhäufigkeiten und -qualitäten für das Frühstück und die beiden Zwischenverpflegungen.

Hauswirtschaftskräfte können Speisepläne schreiben. Um alle mitzunehmen eignet sich eine Nachbesprechung im Team zu Nährwerten und Lebensmittelgruppen und der gemeinsamen Suche nach geeigneten Rezepten.

*Bei der Umstellung wurde eng mit der Küche zusammengearbeitet, um herauszufinden, wie eine Umsetzung möglich ist. Weiterhin wurde im Team besprochen, wie die Organisation umzusetzen ist.*

Insbesondere bei der Planung des Angebots können die Kinder gut mit einbezogen und zusammen mit ihnen abgewogen werden, was es geben soll.

*Wichtig ist, sich zu fragen, was die Kinder von zu Hause gewohnt sind, wenn das Frühstück vorher von den Eltern mitgegeben wurde.*

© Jacob Lund – stock.adobe.com



Erfahrungen der Kitas zeigen, dass eine zu große Auswahl die Kinder überfordern kann und dazu führt, dass sie immer das Gleiche essen. Es hilft, Ihr Frühstücksangebot nach Wochentagen zu variieren, so schaffen Sie für die Kinder auch gleichzeitig eine Orientierung in der Woche.

*M-Tage, also Montag und Mittwoch sind Müsli-Tage, Dienstag und Donnerstag gibt es Brot mit wechselndem Belag und freitags ein Überraschungsfrühstück, was auf 7-8 Wochenplänen basiert. Hier geht es darum, den Kindern entgegenzukommen, aber auch dafür zu sensibilisieren, dass es etwas Besonderes ist.*



**Auch zur Vermeidung von Lebensmittelresten ist ein Angebot nach Wochentagen sinnvoller, da ein kleinerer Teil an Lebensmitteln aufgetischt wird. Ist dieser aufgebraucht, kann vorbereiteter Nachschub bei Bedarf aus dem Kühlschrank geholt werden.**

Gemäß „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ ist ein Angebot von Fleisch, Wurst, Fisch und Eiern beim Frühstück und zu den Zwischenmahlzeiten nicht erforderlich. Ein vegetarisches Frühstücksangebot kann weitere Vorteile haben: Zwischen Eltern gibt es keine Uneinigkeiten mehr darüber, welche Anforderungen an das Fleisch gestellt werden sollen, ob es bspw. biologisch, halal oder kosher sein sollte.



*Das vegetarische Frühstücksangebot führte zu Erleichterung aufseiten des Teams, da nicht mehr darauf geachtet werden muss, für welches Kind welche Speisevorschriften gelten und ob sie nicht doch das ‚falsche‘ Fleisch essen und aufseiten der Eltern, sich hierüber keine Sorgen mehr machen zu müssen.*



**Auch unter Nachhaltigkeitsaspekten ist ein pflanzenbasiertes Angebot mit wenig Fleisch und Wurst vorteilhafter einzustufen.**

Beachten Sie, dass es schwieriger sein kann, Fleisch und Wurst später aus dem Angebot zu nehmen, weil es dann eher mit einem „Wegnehmen“ assoziiert werden kann. Stoßen Sie mit einem vegetarischen Angebot auf Vorbehalte aufgrund einer vermeintlich zu geringen Auswahl, bieten Sie direkt Alternativen wie herzhaftes Brotaufstriche an. Entscheiden Sie sich dennoch für ein Angebot von Fleisch und Wurst, z. B., weil die Akzeptanz von Eltern oder Kindern sonst zu gering wäre, reduzieren Sie es auf wenige Tage und in der Menge. Achten Sie auf eine schlüssige Kennzeichnung:

*Fleischwaren am Buffet werden durch passende Tierfiguren gekennzeichnet, was 2 Vorteile bietet: Für die Kinder wird sichtbar, dass sie ein tierisches Produkt essen und eine ethische Auswahl ist möglich, ohne, dass sie nachfragen müssen.*



**Ein bebildeter Speiseplan sorgt für Transparenz bei Eltern und Kindern. Zugleich kann er als Gesprächsanlass beim Bringen genutzt werden. Wenn der Speiseplan an einer zentralen Stelle hängt, z. B. im Eingangs- oder Essbereich, können Sie Reaktionen zu dem Angebot einfangen. Die Bilder können zudem zur vereinfachten Kommunikation mit den Kindern genutzt werden (mehr dazu im Abschnitt „Kinder in die Erstellung des Frühstücks einbeziehen“).**

## Pläne testen und umsetzen

Testen Sie Ihr Konzept gemeinsam in Probephasen. Hierdurch bietet sich Ihnen die Chance, mögliche Skeptiker\*innen zu überzeugen. Informieren Sie darüber, welche Möglichkeiten nach den Probephasen vorhanden bzw. angedacht sind. Um Angst vor Neuem zu nehmen, kann die Option angeboten werden, nach jeder Probephase zum vorherigen Zustand zurück zu kehren.

## Umstellung auf ein Frühstück durch einen Essensanbietenden



Machen Sie einen Marktcheck: Welche Essensanbietende liefern ein Frühstück? Tauschen Sie sich mit anderen Kitas zu Erfahrungswerten aus, um eine Vorauswahl zu treffen.

Fragen Sie dazu bspw. bei Ihrem Träger an, welche Kitas beliefert werden und treten Sie mit Ihnen in Kontakt.

Formulieren Sie eine Leistungsbeschreibung, in der Sie Ihre Anforderungen an das Frühstück verschriftlichen. Orientieren Sie sich dabei an den Kriterien im „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“. Prüfen Sie, inwieweit die Essensanbietenden Ihrer engeren Auswahl diese umsetzen. Die Leistungsbeschreibung ist gleichzeitig auch eine Vertragsgrundlage.

Bei der Suche nach einem (neuen) Essensanbietenden können Sie Kinder und Eltern beteiligen, indem Sie die jeweiligen Zusammenstellungen des Frühstücks präsentieren und ggf. ein Probeessen vereinbaren.

Sie sollten Einfluss auf die Angebotszusammenstellung haben. Besprechen Sie mit dem Essensanbietenden, wie Anpassungen und Rückmeldungen erfolgen können. So sollte beim Angebot mehrerer Mahlzeiten durch einen Essensanbietenden vermieden werden, dass es am selben Tag sowohl ein süßes Frühstück, als auch ein süßes Mittagessen gibt.

# Praktische Tipps für eine erfolgreiche Umsetzung

## Ansprechperson festlegen

Eine Ansprechperson für das Frühstück ist eine hilfreiche Anlaufstelle für alle Bereiche des Frühstücks. Legen Sie in Abhängigkeit von Ihrem Frühstückskonzept eine Ansprechperson fest. Sie sollte alle Anforderungen und Wünsche an das Frühstück und das Essumfeld im Blick haben und diese mit den Gegebenheiten der Kita vereinen sowie im Interesse aller koordinieren.

Wenn es bedingt durch Ihr Konzept mehrere Ansprechpersonen geben sollte, z. B. bei einem Frühstück auf Gruppenebene, halten Sie fest, wie die Weitergabe der Informationen erfolgen soll.

Bei einem zentralen Frühstücksort bietet es sich an, dass die Person, die das Frühstück begleitet, auch die Ansprechperson ist.

*Die begleitende pädagogische Fachkraft spiegelt an die Gruppenleitung, wenn es Auffälligkeiten beim Frühstück von Gruppenkindern gab, damit diese es an die Eltern kommunizieren kann.*



Es ist sinnvoll alle Mahlzeiten der Kita in die Verantwortlichkeit einer Person zu legen und somit eine\*n Verpflegungsbeauftragte\*n zu benennen. Diese Person sollte nicht nur Ansprechperson sein, sondern auch an den Schnittstellen vermitteln.

## Die Umstellung des Frühstücks als fortlaufender Entwicklungsprozess

Nehmen Sie sich am Anfang der Umstellung nicht zu viel auf einmal vor.

*Wenn alle Vorboten passen: Umsetzen, dann try and error.*



Insbesondere, wenn Sie Ihr Frühstück von einem mitgebrachten Essen komplett auf ein Frühstück durch die Kita umstellen, ist am Anfang viel zu organisieren.

*Das Ziel ist, sich stetig zu verbessern und nicht beim Status quo zu bleiben. Dabei fragen wir uns: Was sind umsetzbare Dinge? Im aktuellen Fokus steht u. a. mehr biologische und regionale Produkte einzusetzen. Das ist aber gleichzeitig auch eine Hürde, da sie teuer sind und eine geringere Verfügbarkeit haben.*



© fotoyou – stock.adobe.com

Wenn Sie bei der Umstellung auf Hürden stoßen, halten Sie Ihre Ziele für eine spätere Umsetzung fest. Oftmals kann in den Bereichen Nachhaltigkeit, Angebotstiefe oder -breite, Beteiligung der Kinder, Akzeptanz, Einbindung eines Gartens bzw. angebaute Lebensmittel in das Frühstück, begleitende Projekte (Ausflüge, Ernährungsbildung, usw.) später noch nachgebessert werden. In regelmäßigen Reflexionen können Sie weitere Schritte planen.



Für eine gemeinschaftliche, prozessorientierte Qualitätsentwicklung können Sie das PDCA-Modell nutzen, was im „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ genau erläutert wird.

## Regelmäßige Reflexion

Nehmen Sie sich Zeit für regelmäßige Reflexionen zum Frühstücksangebot. Die Reflexion können Sie in Ihre wöchentlichen Dienstbesprechungen einbauen. Die Ansprechperson fürs Frühstück kann hier gut Input geben. Fragen Sie sich auch gemeinsam, was beim Angebot und der Tischkultur wichtig ist.

*Bei neuen Erkenntnissen wird versucht, diese zu integrieren, hierzu werden Arbeitsgruppen gebildet, so bleibt man immer am Ball.*

Beziehen Sie in Ihre Reflexion auch die Kinder und Eltern ein und fragen Sie aktiv nach Feedback.

*Wir überprüfen regelmäßig unser Frühstücksangebot hinsichtlich der Annahme der Kinder, was ja auch wichtig ist, da wir ja auch regelmäßig neue Kinder in der Kita haben.*

## Feedback von Kindern und Eltern

Egal, wie Sie Ihr Frühstück gestalten, es ist immer sinnvoll, Feedback einzuholen. Vielleicht wird hier Änderungsbedarf sichtbar.

### Feedbackformate für Kinder

- › Kinderkonferenzen
- › Morgenkreise
- › Feedbackkasten: Briefkasten für Wünsche (z. B. für gemalte Wünsche von Frühstücksbestandteilen)
  - » Bei Bedarf: Rundgang der Ansprechperson durch Gruppen, um Frühstückswünsche zu besprechen
- › Aufmerksames Zuhören im Beschwerdemanagement

### Feedbackformate für Eltern

- › Elternabende
- › Austausch mit Elternvertreter\*innen bzw. über ein Elterngremium
- › Offene Rederunden
- › Probeessen

## Indirektes Feedback

Beobachten Sie die Kinder nach Ihrer Umstellung des Frühstücks. Vielleicht schnappen Sie oder die Person, die das Frühstück begleitet, eine Rückmeldung auf, was in einem Feedbackformat unerwähnt bleiben würde. Auch über die Rückläufe können Sie erste Tendenzen zur Annahme feststellen. Ziehen Sie jedoch keine zu voreiligen Schlüsse:

*Indirektes Feedback bekommen wir über die Rückläufe, die teilweise aber tagesabhängig sind. Gerade zu Beginn war die Umstellung schwierig, später hat die Neugierde überwogen.*

Nehmen Sie Anpassung in der Zusammenstellung des Frühstücks am besten erst nach einiger Zeit und mehrmaligem Probieren vor. Wie Sie die Akzeptanz erhöhen können, erfahren Sie im Abschnitt „Die Akzeptanz gegenüber Neuerungen steigern“.

## Die Teilnahme am Frühstück organisieren

Legen Sie in Ihrem Kitakonzept in Abhängigkeit Ihrer Frühstücksausgestaltung fest, ob die Teilnahme verpflichtend, gewünscht oder optional ist. Kommunizieren Sie Ihre Entscheidung bei der Anmeldung neuer Kinder an die Eltern.

Sofern die Teilnahme verbindlich sein soll, bedenken Sie auch die Organisation der Abmeldung bei Urlaub oder Krankheit. Bei einer gewünschten oder optionalen Teilnahme, ist es wichtig, die Frühstückszeiten an die Eltern zu kommunizieren und auch, bis zu welcher Bringzeit eine Teilnahme am Frühstück noch möglich ist und ob eine Anmeldung erforderlich ist. Ohne Anmeldung müssen Sie für die Kalkulation auf Erfahrungswerte zurückgreifen.



Wenn Sie Ihr Frühstück von einem Essensanbietenden liefern lassen möchten, achten Sie darauf, dass es eine Mindestabnahmemenge geben kann und besprechen Sie, welche An- und Abmelde- bzw. Kündigungsfristen es für die Eltern geben soll. Regeln Sie dabei auch, wie die Abrechnung erfolgt.

Bedenken Sie, insbesondere bei einer freien Frühstückszeit, was mit den Kindern ist, die nicht (mehr in der Kita) frühstücken.

*Einige Kinder essen zu Hause so reichlich, dass sie in der Kita nicht nochmal frühstücken. Nach dem Frühstück besteht für alle Kinder die Option noch an der Obstrunde vor dem Mittagessen teilzunehmen, sodass auch Kinder, die vergessen haben, zu frühstücken, vor dem Mittagessen noch etwas essen können.*

Weiterhin kann es hilfreich sein, eine aktive Erinnerung an das Frühstück in den Morgen einzubauen.

Überlegen Sie auch, ob es in der Eingewöhnungszeit Ausnahmeregelungen geben soll.

*Das Ansinnen der Kita ist, dass alle Kinder im Kinderrestaurant frühstücken. Falls das bei der Eingewöhnung problematisch ist, kann das Frühstück zunächst noch von zu Hause mitgebracht werden. Die Kinder werden meist durch ihre Freund\*innen an das Frühstück in Buffetform herangeführt.*

Andererseits kann die Eingewöhnungsphase genutzt werden, damit sich die Eltern ein Bild davon machen können, ob Ihr Kind langfristig am Frühstück teilnehmen soll.

## **Vor-, Zu- und Nachbereitung**

Nicht nur eine Ansprechperson sollte festgelegt werden, sondern auch die Personen, die für die Durchführung und Begleitung des Frühstücks zuständig sind. Das kann entweder eine feste Person sein (z. B. eine Hauswirtschaftskraft) oder rotierend aufgeteilt werden.

*Die Zuständigkeit für das Frühstück wechselt, daher liegen genaue Zubereitungsanleitungen vor.*



Wenn Sie ohne Anmeldung arbeiten und das Frühstück nicht für alle Kinder verbindlich ist, kaufen Sie auch lagerfähige Lebensmittel ein (z. B. Knäckebrot, Maiswaffeln, haltbare Milch, herzhafte Brotaufstriche), falls mehr Kinder teilnehmen als erwartet.



Für die Belieferung durch einen Essensanbietenden gibt es 2 gängige Optionen: Sie erhalten nur die Lebensmittel, die Sie dann noch selbst zubereiten bzw. auf die Gruppenportionieren oder über den Essensanbietenden sind Personen als Servicekräfte angestellt, die die Frühstücksbestandteile bei Ihnen in der Kita zu einem Frühstück bzw. Buffet zusammenstellen.

## Kinder in die Erstellung des Frühstücks einbeziehen

Je nachdem, wie Sie bei sich in der Kita frühstücken, ergeben sich verschiedene Möglichkeiten, die Kinder in die einzelnen Schritte des Frühstücks einzubinden:

### › **Planung/Zusammenstellung:**

Indirekt können die Wünsche der Kinder über die Feedbackmöglichkeiten in die Planung einfließen. Aber auch ein direkter Einbezug der Kinder ist möglich, z. B. über Kinderkonferenzen.



*Was hatten wir schon lange nicht mehr, was soll aufgenommen werden?*

Wenn das Frühstück in einem besonderen Format stattfindet (Frühstück von der Kita anstelle eines mitgebrachten Frühstücks oder bei einem gruppenübergreifenden Frühstück), können Sie die Kinder gut in die Zusammenstellung einbeziehen. Dazu sind Hilfsmittel wie Bildkarten oder eine Ernährungspyramide hilfreich.

*Alle 14 Tage gibt es ein gemeinsames Frühstück. Am Tag zuvor wird bei den Kindern über Lebensmittelbilder abgefragt, was sie gerne essen würden und in einem demokratischen Prozess abgestimmt. Die Entscheidung wird von allen Kindern akzeptiert, wenn ein Kind traurig ist, dass ein Wunsch nicht umgesetzt wurde, wird dieser für das nächste Mal notiert.*

In der gemeinsamen Zusammenstellung können auch kulturelle Prägungen berücksichtigt werden:

*Ein indisches Kind lernt, was ein deutsches isst und ein deutsches, was ein indisches Kind isst und beide was ein türkisches Kind isst.*





Ein internationales Frühstück in regelmäßigen Abständen eignet sich, um verschiedene Esskulturen kennenzulernen und bietet eine gute Gelegenheit um Eltern und Kinder stärker miteinzubeziehen.

› **Einkauf:**

Frühstücke mit einem besonderen Format bieten sich an, um den Einkauf zusammen mit den Kindern zu realisieren. Sie können hierzu einen Bauernhof, Käsehandel, eine Bäckerei oder Imkerei besuchen oder auf einem Wochenmarkt einkaufen. Auch der Supermarkt bietet die Möglichkeit für einen gemeinsamen Einkauf.

Ein jährlicher Ausflug zu einem Erdbeerhof zum Selbstpflücken bietet eine gute Alternative und ist eine schöne Verknüpfung des Frühstücks mit Ernährungsbildung.

Wenn Sie einen Garten haben und Lebensmittel anbauen, können Sie diese frisch für das Frühstück ernten.

*Auch für eine Kita in der Stadtmitte ist es möglich auf der Fensterbank etwas anzubauen.*

© Rawpixel.com – stock.adobe.com



› **Zubereitung:**

Kleine Vorbereitungen wie das Aufschneiden von Obst und Gemüse oder das Pellen von Eiern können die Kinder gut übernehmen. Je nach personellen Kapazitäten ist auch die Zubereitung von Dips o.ä. denkbar.

*Alle Kinder schmieren sich selbst ihr Brot, wobei sich die Kinder untereinander helfen: Die Großen helfen den Kleinen.*

Findet ein besonderes Frühstück statt, kann zuvor gemeinsam Brot gebacken oder Marmelade gekocht werden.

*Wegen der freien Frühstückszeit können die Kinder entscheiden, ob sie nach der Vorbereitung direkt etwas essen möchten oder lieber erst etwas Anderes machen möchten.*

› **Ausgabe:**

Es kann ein Tischdienst etabliert werden, oder die Kinder übernehmen lediglich das Verteilen der Lebensmittel auf den Tischen oder am Buffet. Ebenfalls können die Tische eingedeckt und – zu besonderen Anlässen – dekoriert werden.

› **Entsorgung und Reinigung:**

Genauso, wie beim Vorbereiten der Tische durch die Kinder, können sie auch beim Abräumen und Säubern helfen.

## **Die Akzeptanz gegenüber Neuerungen steigern**

Geben Sie sich und Ihrem Frühstücksangebot Zeit. Um mehr Lebensmittel kennenzulernen, muss neben einem vielfältigeren Angebot auch die Bereitschaft der Kinder dafür vorhanden sein.

Die Bereitschaft kann durch häufigeres Anbieten, Zuspruch oder Ansprache durch die Person, die das Frühstück begleitet, erhöht werden. Die Akzeptanz kann durch die Vorbildfunktion des Personals, aber auch durch andere Kitakinder verbessert werden.

*Kinder sind von Natur aus neugierig und probieren gern, dadurch entsteht oft eine Dynamik und andere Kinder probieren auch.*



Auch Speisen, die beim ersten Mal eher schlecht angenommen wurden, können nach erneutem Angebot mehr Gefallen finden. Bieten Sie diese dann am besten in kleinen Portionen und mehreren Varianten an (kalt/warm, ganz/in kleinen Stücken/püriert, Vollkornbrot mit gemahlenden/ganzen Körnern etc.).



**Wenn Sie neue Lebensmittel ausprobieren wollen, kaufen Sie diese zunächst nur in kleinen Mengen, um Reste zu vermeiden.**

*Wichtig ist für Kinder auch der optische Aspekt, der oft neugierig macht und Offenheit für neue Lebensmittel bringt.*

Bieten Sie für eine appetitliche Optik bspw. Spieße aus Obst und Gemüse an.

Eine Kita hat mit einer offenen Küche sehr positive Erfahrungen in Hinblick auf die Akzeptanz gemacht:

*Wenn Kinder das Essen nur auf den Tisch gelegt bekommen, dann ist es nur ein Produkt, beim Blick in die Küche entsteht ein anderes Verhältnis zum Essen, die Akzeptanz wird erhöht.*

Sollte es baulich nicht möglich sein, eine offene Küche für die Kinder zu ermöglichen, versuchen Sie die Kinder in die Zubereitung des Frühstücks einzubeziehen (mehr dazu im Abschnitt „Kinder in die Erstellung des Frühstücks einbeziehen“) oder das Küchenpersonal mit den Kindern in Kontakt zu bringen.

## **Neue Kita-Eltern informieren**

Stellen Sie interessierten Eltern Ihr Essenskonzept vor und thematisieren Sie dabei auch das Frühstück. Hierzu können Sie den Tag der offenen Tür, Ihr Anmeldegespräch und eine Hausführung nutzen. Zusätzlich können Sie die Informationen in der Aufnahmemappe festhalten.

# Projekt „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“

Das Ziel von „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ ist die Qualität der Verpflegung in Kitas zu sichern und zu optimieren. Deshalb ist im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ entwickelt und veröffentlicht worden.



Dieser formuliert Anforderungen an das Frühstück, die Mittagsverpflegung, die Zwischenmahlzeiten sowie an das Getränkeangebot in der Kita.

Demnach sollen Frühstück und Zwischenmahlzeiten in Bezug auf ihren Umfang und Zeitpunkt sowohl untereinander als auch im Zusammenhang mit den sonstigen Mahlzeiten betrachtet werden.

Zusätzliche Informationen zum „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“, zur Kitaverpflegung, zum Thema Ernährung von Kindern stehen Ihnen auf unserer Homepage [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) zur Verfügung. Dort sowie unter [www.dge.de/rezepte](http://www.dge.de/rezepte) finden Sie weitere Rezeptanregungen.

# Impressum

## **Herausgeberin:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 136  
53175 Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

## **Konzept, Text und Redaktion:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung  
IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung  
Projekt: FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas  
Tel +49 (0)228 3776-873  
Fax +49 (0)228 3776-78-873  
[fitkid@dge.de](mailto:fitkid@dge.de)  
[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

## **Interviews:**

Für die Broschüre wurden 20 qualitative leitfadengestützte Interviews geführt. Dabei wurden Kitas ausgewählt, in denen das Frühstück mitgebracht, vollständig durch die Kita zubereitet oder durch einen Essens anbietenden geliefert wird. Weiterhin wurde darauf geachtet, viele unterschiedliche Ausgestaltungen des Frühstücks zu inkludieren, um ein möglichst breites Bild zu erhalten. Alle Zitate in der Broschüre sind eine sinngemäße Wiedergabe aus den Interviews.

## **Gestaltung:**

GDE | Kommunikation gestalten  
[www.zweiband.de](http://www.zweiband.de)

## **Medien-Download:**

Informationen und ein kostenloser Download der Broschüre sowie weiterer Medien: [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch die Herausgeberin gestattet. Die Inhalte sind von der DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Herausgeberin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Copyright © DGE Bonn, 02/2025  
Bonn, 1. Auflage, 2025

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Durchgeführt von:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



[www.dge.de](http://www.dge.de)

Art.-Nr.: 300109

**Über IN FORM:**

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)