



## Abendessen in der Kita

Empfehlungen zur Umsetzung bei  
erweiterten Öffnungszeiten

# Liebe Kitaleitungen, liebe Erzieher\*innen,

als Kita mit erweiterten bzw. flexiblen Öffnungszeiten unterstützen Sie Eltern, die auch außerhalb der üblichen Kitazeiten eingebunden sind. So ermöglichen Sie Eltern in ihren Berufsfeldern oder Lebenssituationen flexibel zu reagieren.

In der gängigen Betreuungszeit vom Morgen bis zum Nachmittag wird in Kitas ein Mittagessen als Hauptmahlzeit angeboten, hinzu kommen teilweise auch Frühstück und 1 bis 2 Zwischenmahlzeiten. Für diese Mahlzeiten enthält der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ um-

fangreiche Empfehlungen zur Gestaltung

eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Angebotes. Außerdem wird der „Blick über den Tellerrand“ geworfen: Sie bekommen u.a. Hinweise zur Gestaltung einer fairen Ernährungsumgebung, zur Ernährungsbildung sowie zur Kommunikation und Elternarbeit.



Doch wie sollte das Abendessen gestaltet sein?

Gibt es auch hier spezielle Empfehlungen?

In diesem Flyer erhalten Sie Informationen, die für das Abendessen bei Ihnen in der Kita relevant sein können und erfahren, was die Besonderheiten der Verpflegung bei erweiterten Öffnungszeiten sind. Allgemeine Empfehlungen aus dem DGE-Qualitätsstandard können Sie weitgehend auf das Abendessen übertragen – insbesondere Informationen aus dem Kapitel „Blick über den Tellerrand“.

Ihr FIT KID-Team

# Warum ist das Abendessen wichtig?

Auch, wenn in Familien die Mahlzeitengestaltung sehr unterschiedlich sein kann, ist in der Kita eine gewisse Struktur sinnvoll. Zu dieser Struktur gehört bei erweiterten Öffnungszeiten, dass Sie 5 Mahlzeiten anbieten: Denn dadurch haben Sie die Chance, den Energie- und Nährstoffbedarf der Kinder bestmöglich zu decken. Das Abendessen als Hauptmahlzeit liefert dazu einen wichtigen Beitrag.

Durch die erweiterten Öffnungszeiten sind die Kinder zu unterschiedlichen Tageszeiten in Ihrer Kita – die Betreuungszeit verschiebt sich nach vorne oder hinten. Eine verlässliche Tagesstruktur bietet den Kindern Sicherheit in ihrem Kita-Tag. Mit einem Abendessen schaffen Sie für die Kinder einen hilfreichen Zeitanker.



## Vom Frühstück bis zum Abendessen

### Der Speiseplan als wichtigstes Kommunikationsmittel

Da die Kinder weiterhin einen Teil der Mahlzeiten zuhause einnehmen, ist es wichtig, dass sich die Mahlzeiten in der Kita und zuhause ergänzen können. Nicht nur die Mittagsmahlzeit, sondern das gesamte Speisenangebot Ihrer Kita sollte daher für die Eltern transparent sein. Kommunizieren Sie dies bspw. über den Wochenspeiseplan und stellen Sie ihn im Vorfeld zur Verfügung (z. B. als Aushang und online).

Gerade bei wechselnden Betreuungszeiten ist ein intensiver Austausch mit den Eltern zur familiären Ernährungssituation bedeutend. Hierzu bietet das Anmeldegespräch eine gute Gelegenheit. Besprechen Sie folgende Punkte: Ihr Verpflegungskonzept und -angebot, die Zusammenarbeit mit den Eltern im Bereich Ernährung und Besonderheiten der flexiblen Öffnungszeiten.

## Das Abendessen zusammenstellen

Für eine optimale Versorgung in Ihrer Kita ist es wichtig, die einzelnen Mahlzeiten im Wochenverlauf aufeinander abzustimmen. Dazu helfen Ihnen die Angaben, wie häufig welche Lebensmittelgruppe eingesetzt werden sollte:



### Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

5 ×

davon mind. 2 × als Vollkorn



### Gemüse und Salat

5 ×

davon mind. 3 × als Rohkost



### Obst

ca. 1 ×



### Milch und Milchprodukte

5 ×



### Fleisch, Wurst und Fisch<sup>1</sup>

0 ×

### Eier

0–1 ×



### Öle und Fette

Rapsöl ist Standardfett

Margarine aus Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl



### Getränke

sind jederzeit verfügbar

Wasser, Früchte- oder Kräutertee

ohne Zusatz von Zucker und sonstigen süßenden Zutaten

**Abbildung 1:** Lebensmittelhäufigkeiten für das Abendessen innerhalb von 5 Verpflegungstagen, eigene Darstellung.

1 Fleisch, Wurst und Fisch wird über die Mittagsverpflegung bereits abgedeckt und ist hier nicht notwendig.

Am Obstanteil in der Abendverpflegung erkennen Sie, wie sich einzelne Mahlzeiten im Tagesverlauf ergänzen: abends ist er eher gering, weil Obst üblicherweise im Frühstück und in den Zwischenmahlzeiten verzehrt wird.



Angaben zum Frühstück, den Zwischenmahlzeiten und dem Mittagessen finden Sie ergänzend im „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“.

## Herausforderungen und Chancen in der Verpflegung

Durch die flexiblere Betreuungszeit ändert sich die Tages- und Gruppenstruktur in Ihrer Kita. Die Gruppen wachsen und schrumpfen im Tagesverlauf und es kommt zu unterschiedlichen Bring- und Abholzeiten. Mit einer Betreuung am Abend kann es sein, dass die Kinder erst am späten Vormittag oder Mittag zu Ihnen in die Kita kommen. Das Essen sollte in Ruhe und in Gemeinschaft stattfinden. Passen Sie daher die Bring- und Abholzeiten an die Essenszeiten an. Müdigkeit kann sich am Abend negativ auf die Essatmosphäre auswirken. Siedeln Sie das Abendessen eher in den späten Nachmittags- oder frühen Abendstunden an.

Wenn Sie merken, dass die Kinder trotz der frühen Essenszeit schon müde sind, bieten Sie eher Fingerfood an. Sind die Kinder hingegen noch aktiv, ergeben sich Gelegenheiten, um eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung gemeinsam mit ihnen umzusetzen und das alltagsintegrierte Lernen zu unterstützen: Es kann zusammen eingekauft, zubereitet oder ein- und abgedeckt werden. Sie fördern somit z.B. Selbstständigkeit, Motorik und soziales Miteinander.



Gefördert durch:

Durchgeführt von:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

FIT KID hat u. a. das Ziel, verantwortliche Akteur\*innen bei der Umsetzung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegungsangebots in der Kita zu unterstützen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Unsere Medien können Sie unter [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de) beziehen.

### **IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung**

Telefon: +49 (0) 228 3776 - 873

E-Mail: [fitkid@dge.de](mailto:fitkid@dge.de)

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

### **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**

Godesberger Allee 136

53175 Bonn

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

Copyright © DGE Bonn, 08/2024

Bonn, 1. Auflage, 2024

#### **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)