

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

5. Mai 2026

Prävention auf dem Teller: Gesund essen von klein auf

Vernetzungsstellen helfen bei der Speisenplanung in der Kindertagespflege

Die Kindertagespflege für Kinder unter drei Jahren ist eine Alternative zur Kita. Bei der Betreuung in familiärer Atmosphäre ist auch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Verpflegung wichtig. Um Tagesmütter und -väter zu unterstützen, hat die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW gemeinsam mit den Vernetzungsstellen der Verbraucherzentralen Hessen und Niedersachsen praxisnahe Handlungsempfehlungen für die Speisenplanung entwickelt.

Im Betreuungsalltag stellt die Organisation der Verpflegung für viele Kindertagespflegepersonen eine Herausforderung dar. „Nicht alle, die in der Kindertagespflege arbeiten, haben einen hauswirtschaftlichen oder ernährungswissenschaftlichen Hintergrund. Ohne entsprechendes Fachwissen fällt es mitunter schwer, Mahlzeiten ausgewogen zusammenzustellen“, erläutert Natacha Thomassin, Referentin bei der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW. Die Vernetzungsstellen aus Nordrhein-Westfalen, Hessen und Niedersachsen haben daher Handlungsempfehlungen für die Gestaltung der Mahlzeiten in der Kindertagespflege entwickelt, die eine Hilfe bei der Speisenplanung sein können. Sie fassen wissenschaftsbasierte Qualitätskriterien übersichtlich zusammen, die an die Rahmenbedingungen der Kindertagespflege angepasst sind. Grundlage sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Verpflegung in Kitas.

Mehr Orientierung für die Speisenplanung

So sollten die Kinder beim Mittagessen mindestens einmal pro Woche Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Obst essen, mindestens zweimal pro Woche Rohkost und Salat sowie Milch und Milchprodukte. Maximal einmal pro Woche sollten Kartoffelerzeugnisse auf dem Speiseplan stehen. Mithilfe der Handlungsempfehlungen können Kindertagespflegepersonen die wöchentlichen Mengen verschiedener Lebensmittelgruppen für das

Frühstück, die Zwischenmahlzeiten und das Mittagessen besser kalkulieren. Die Empfehlungen zielen auf eine gesundheitsförderliche, nachhaltige und kindgerechte Verpflegung ab und enthalten neben Hinweisen zur Speiseplanung und -zubereitung auch Tipps zum Zeit- und Kostenmanagement. Deutschlandweit können rund 37.000 Kindertagespflegepersonen von den Handlungsempfehlungen profitieren. Die Vernetzungsstellen Kitaverpflegung der Verbraucherzentralen arbeiten anbieterunabhängig. Zielgruppen sind Tagesmütter und -väter, Kita-Personal und Kita-Träger.

Erhebliches Präventionspotenzial

In Deutschland ist die Kindertagespflege als gleichwertige Betreuungsform zu Kindertagesstätten anerkannt. Laut aktueller Zahlen werden bundesweit knapp 150.000 Kinder in der öffentlich geförderten Kindertagespflege betreut. Der Großteil ist unter drei Jahren alt. „Die ersten zwei Lebensjahre sind entscheidend für die Geschmacksprägung und damit für die Entwicklung abwechslungsreicher und vielfältiger Essensvorlieben der Kinder“, sagt Natacha Thomassin. „Eine gesundheitsfördernde Verpflegung in der Kindertagespflege leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention von klein auf. Die Handlungsempfehlungen tragen damit wesentlich zur Qualitätsentwicklung in der Kindertagespflege bei.“

Weiterführende Informationen:

- Die Handlungsempfehlungen für die Speiseplanung in der Kindertagespflege stehen kostenfrei zum Download zur Verfügung: www.kita-schulverpflegung.nrw/node/75833

Pressestelle

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Helmholtzstraße 19, 40215 Düsseldorf
T +49 21191380-1101
presse@verbraucherzentrale.nrw
verbraucherzentrale.nrw