Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Niedersachsen e.V.

Handreichung

Hauswirtschaft in Kindertagesstätten

Ergebnisse des Projekts „Fit for Life“ der
Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Niedersachsen e.V.
2025/2026

Projektleitung
Dipl.oec.troph. Anja Köchermann

Mitarbeit
M.Sc. Lisa Engelhardt, B.Sc. Lina Patt, Birgit Ellrott

Projektkoordination
Dr. Elisabeth Leicht-Eckardt
Dipl.oec.troph. (FH) Antje Bartke

Gefördert durch:

Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Hannover, November 2026

Geschäftsstelle: Roscherstr. 10 I 30161 Hannover I Vorsitzende: Anja Köchermann
Tel. 0511 3739 2027 I E-Mail: info@lag-hw-nds.de I Homepage: www.lag-hw-nds.de
Registernummer VR201362 beim Amtsgericht Osnabrück

Inhaltsverzeichnis

	Einführung	**1**
1.	**Was ist Hauswirtschaft?**	**2**
2.	**Aufgaben der Hauswirtschaft in Kindertagesstätten**	**5**
3.	**Bedeutung der Hauswirtschaft in Kindertagesstätten**	**6**
4.	**Zentrale hauswirtschaftliche Themen in Kindertagesstätten**	**7**
	4.1. Kinderernährung	7
	4.2. Bildungsort Esstisch	9
	4.3. Kochen mit Kindern	12
	4.4. Nachhaltigkeit	14
	4.5. Hygiene	17
5.	**Good Practice Beispiele**	**20**
6.	**Hauswirtschaftliche Praxis in einer Kindertagesstätte**	**22**
	6.1. Handlungsprinzipien	23
	6.2. Beteiligungsbeispiel	23
7.	**Fazit**	**29**
	Quellen	**30**
	Anhang	**33**

Einführung

Das Projekt „Fit for Life“, dessen Ergebnis unter anderem diese Handreichung ist, fokussiert hauswirtschaftliche Tätigkeitsbereiche in Kindertagesstätten und Grundschulen und wird von der Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Niedersachsen e.V. (LAG HW Nds.) von 01.01.2025 bis 31.12.2026 bearbeitet (https://www.lag-hw-nds.de/projekt-fit-for-life.html).

Die LAG HW Nds. wurde 2015 gegründet. Sie vertritt als Dachverband der hauswirtschaftlichen Verbände und einzige berufsständige Organisation die professionelle Hauswirtschaft in Niedersachsen und nimmt die Interessensvertretung der Hauswirtschaft in Niedersachsen auch im politischen Raum wahr. Die LAG HW Nds. entwickelt Projekte zu gesellschaftspolitisch relevanten Herausforderungen. Bildungsaspekte in den Sektoren der Alltagskompetenzen, Ernährung, Nachhaltigkeit, Hygiene und Ressourceneffizienz sind dabei wesentliche Elemente.

Der Niedersächsische Landtag hat zuletzt am 18.12.2025 beschlossen, die Hauswirtschaft in Niedersachsen zu stärken und damit die Bedeutung dieses gesellschaftlich so wichtigen Themas unterstrichen. Gerade vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie wurde deutlich, wie wichtig die Tätigkeitsfelder der Hauswirtschaft sind vom Privathaushalt bis hin zu Gemeinschaftseinrichtungen.

Ernährungsverhalten wird durch die Verpflegung im Kindesalter geprägt. Angesichts der Auflösung von Familienhaushalten und dem oft geringen Stellenwert häuslicher Verpflegung hat die außerhäuslich angebotene Versorgung eine große Bedeutung für Gesundheit, Erwerb von Alltagskompetenz und Sozialverhalten von Kindern. Diese sollen im Rahmen einer Gemeinschaftsverpflegung nicht nur ernährungsphysiologisch ausgewogen, gesund und schmackhaft verpflegt werden, sondern auch praktische Kenntnisse über Lebensmittel und deren Zubereitung erhalten.

Das Projekt „Fit for Life” (2025 – 2026) fokussiert modellhaft die Stadt Göttingen. Dort wurden Kindertagesstätten und Grundschulen ausgewählt, an denen Gemeinschaftsverpflegung angeboten wird und die hierfür unterschiedliche Rahmenbedingungen aufweisen. Die beiden Handreichungen „Hauswirtschaft in Kindertagesstätten“ sowie „Hauswirtschaft in Grundschulen“ sollen für die Bedeutung professioneller Hauswirtschaft besonders im Verpflegungskontext sensibilisieren und entsprechende Grundlageninformationen vermitteln. Praxisbeispiele und konkrete Hinweise auf Materialien und Fortbildungsmöglichkeiten zu hauswirtschaftlichen Themen und Aktionen in Kindertagesstätten bieten in dieser Handreichung Anregungen zur individuellen Umsetzung. Zielgruppe sind mit dieser Handreichung alle mit der Kita-Verpflegung befasste Personen von Verwaltung und Trägern, Leitungen von Kindertagesstätten und pädagogische Fachkräfte sowie Eltern.

Wir danken allen an unserem Projekt „Fit for Life“ Beteiligten für ihre Unterstützung und dem Niedersächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz für die finanzielle Förderung.

1. Was ist Hauswirtschaft?

Hauswirtschaft bildet eine grundlegende Basis für die Alltagsgestaltung, sichert die Befriedigung zentraler Grundbedürfnisse und stellt einen wesentlichen Faktor für Lebensqualität dar. Darüber hinaus fungiert Hauswirtschaft als Fundament für pflegerische, therapeutische und pädagogische Prozesse und begleitet diese.

Als Profession leistet Hauswirtschaft sowohl in privaten Haushalten als auch in sozialen Einrichtungen einen bedeutenden Beitrag. Ihre Wirkung geht über die reine Bereitstellung von Gütern und Dienstleistungen hinaus und umfasst Aspekte wie Sicherheit im Alltag, Wohlbefinden, Gesundheitsförderung, Nachhaltigkeit sowie die Förderung von Kompetenzen. Zudem ermöglicht sie soziale Interaktion, Kommunikation sowie die Pflege individueller Gewohnheiten und Rituale und unterstützt damit die Entwicklung und den Ausdruck der Persönlichkeit. Insgesamt kommt der Hauswirtschaft eine fundamentale Bedeutung für die Aufrechterhaltung und Förderung einer selbstbestimmten Lebensführung zu, wobei sie insbesondere in sozialen Einrichtungen eine entlastende und unterstützende Funktion übernimmt.

Der Begriff Hauswirtschaft bezeichnet ein **eigenständiges Berufsfeld.** Die Berufsbezeichnung nach Abschluss einer dreijährigen Ausbildung an einer berufsbildenden Schule und in einem anerkannten Ausbildungsbetrieb oder einem Ausbildungsverbund lautet Hauswirtschafter:in. Fachkräfte der Hauswirtschaft können drei Ausbildungsschwerpunkte wählen (personenbetreuende, serviceorientierte oder ländlich-agrarische Dienstleistungen). Sie verfügen über umfassende Qualifikationen und Fachkompetenz. Informationen liefert die Ausbildungsordnung (s. https://www.gesetze-im-internet.de/hawiausbv/BJNR073000020.html). Über Teilqualifizierungen informieren Veröffentlichungen des ehemaligen Kompetenzzentrums Professionalisierung und Qualitätssicherung haushaltsnaher Dienstleistungen (PQHD) (s. https://www.hs-fulda.de/forschung/forschungseinrichtungen/elve/forschung-und-transfer/abgeschlossene-forschungsprojekte/kompetenzzentrum-pqhd).
Grundsätzlich arbeiten hauswirtschaftliche Fachkräfte nach fachlichen Standards, z. B. bezogen auf Arbeitsschutz, Hygiene, Umwelt und Qualität. Die interdisziplinär ausgebildeten Hauswirtschafter:innen garantieren die notwendige Fachlichkeit für ein Hand in Hand arbeiten im Team mit Pädagogik, Sozialarbeit und weiteren Professionen.

Hauswirtschaftliche Aufgaben umfassen Reinigung, Einkauf von Gegenständen des täglichen Bedarfs, Wäschepflege (Waschen, ggf. Aufhängen, Trocknen, ggf. Bügeln, Zusammenlegen, Einräumen), Lieferung oder Zubereitung von Mahlzeiten (inkl. Einkauf, Aufräumen, Geschirr spülen, Resteverwertung), Lebensmittellagerung, Wertstofftrennung, Abfallentsorgung, Versorgung von Pflanzen sowie Finanz- und Alltagsmanagement. Darüber hinaus ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Arbeitsbereichen innerhalb eines Betriebes oder einer Einrichtung ein charakteristisches Merkmal der hauswirtschaftlichen Tätigkeit. Welche hauswirtschaftlichen Leistungen benötigt werden, hängt von der Art der Einrichtung/Institution und deren individuellen Gegebenheiten und Rahmenbedingungen ab.

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen dienen der privaten Daseinsvorsorge zur Unterstützung, Förderung und Aktivierung von Menschen zur Alltagsgestaltung. Hauswirtschaftliche Dienstleistungen verlangen weit mehr als Fachkompetenz im engeren Sinn, nämlich Organisationskompetenz (z. B. effektive und effiziente Planung und Gestaltung von Arbeitsabläufen), Kommunikationskompetenz (Erläuterung von Arbeitsabläufen, Einbeziehung der Dienstleistungsempfänger, z. B. Erzieher:innen, Betreuungskräfte, Kinder, Eltern) und Sozialkompetenz. Professionelle Hauswirtschaft plant, steuert und gestaltet zielgerichtet und fachkompetent Arbeitsprozesse unter Berücksichtigung der Leistungsfähigkeit der Arbeitskräfte entsprechend dem objektiven Bedarf mit dem Ziel subjektiver Bedürfnisbefriedigung.

Die folgende Abbildung verdeutlicht die vielfältigen Tätigkeitsbereiche von Hauswirtschafter:innen in einer Kindertagesstätte. Sie zeigt, dass hauswirtschaftliche Arbeit weit über einzelne Versorgungsaufgaben hinausgeht und viele verschiedene Tätigkeitsbereiche umfasst.

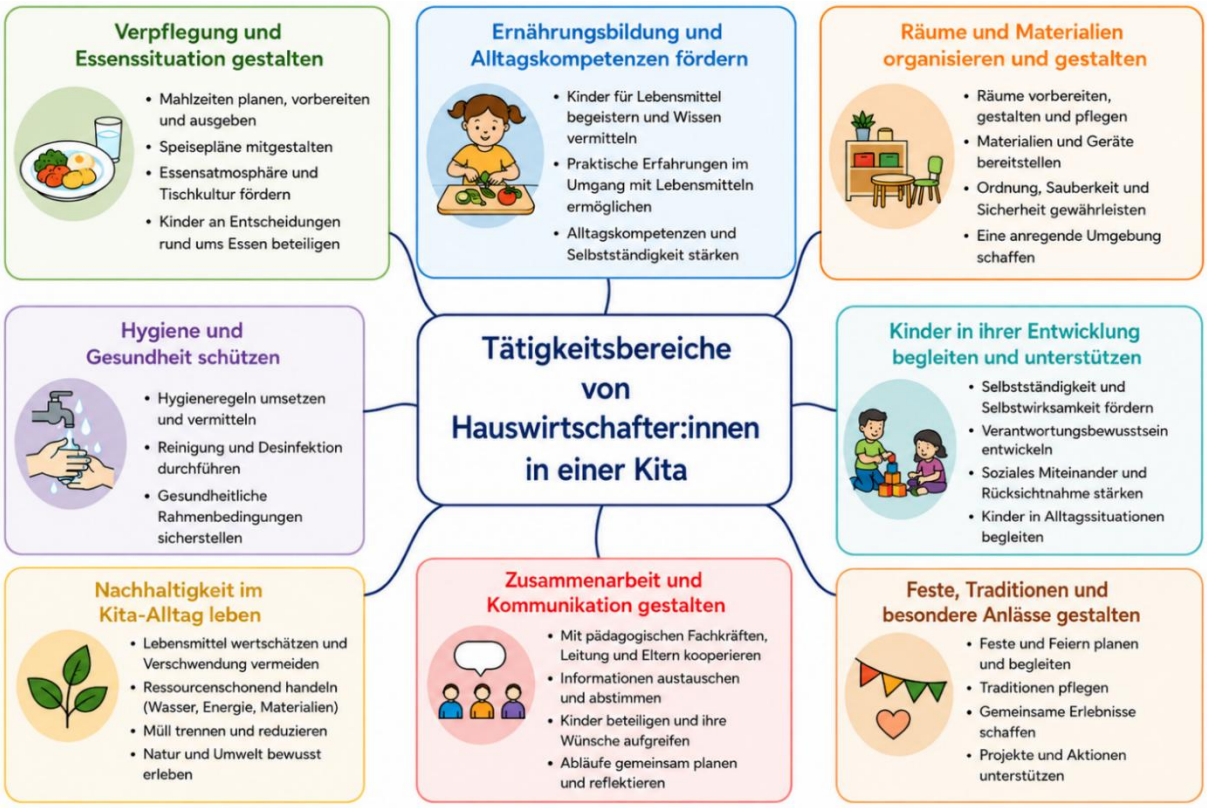

Abb. 1: Übersicht der Tätigkeitsbereiche von Hauswirtschafter:innen in einer Kindertagesstätte.
(Eigene Darstellung nach Maier, Schwetje et al. 2026)

Grundlage professionellen hauswirtschaftlichen Handelns ist das **Prinzip einer vollständigen Handlung**: Informieren, Planen, Entscheiden, Ausführen, Kontrollieren und Auswerten. Viele Abläufe von hauswirtschaftlichen Tätigkeiten greifen ineinander, deshalb ist es wichtig, Prozesse zielorientiert und möglichst schonend für Mensch und Umwelt zu organisieren. Professionelle hauswirtschaftliche Arbeit wird ganzheitlich geplant, z. B. bezogen auf die Ernährungssituation der zu versorgenden/betreuenden Personen, personelle und finanzielle Ressourcen, Hygiene- und Umweltaspekte und

Abläufe vom Lebensmitteleinkauf über Speisenzubereitung bis zur Resteverwertung und Abfallentsorgung. Inwieweit diese Planung praktisch umgesetzt werden kann, hängt von den Gegebenheiten und den Bedürfnissen der Dienstleistungsempfänger sowie dem konkreten Dienstleistungsauftrag ab.

Dienstleistungen und deren erwartete Ergebnisse müssen zwischen Dienstleistungsempfänger (z. B. Kindertagesstätte) und -anbieter (z. B. hauswirtschaftliche Fachkraft, Caterer) genau abgesprochen werden. Sie bedingen ein hohes Maß an Kommunikation, aber auch für die Dienstleistungserbringung notwendige Voraussetzungen (z. B. Reinigungsgeräte, -mittel). Grundsätzlich wird zwischen sach- und personenbezogenen Dienstleistungen unterschieden. Wird beispielsweise in einer Kindertagesstätte ohne Beteiligung der Kinder gekocht, überwiegt der **Sach- oder Versorgungsaspekt**. Bei gemeinsamem Tun (z. B. Kochen mit Kindern) spricht man von **personenbezogenen Dienstleistungen und Betreuung.**

Für alle hauswirtschaftlichen Versorgungs- und Betreuungsdienstleistungen ist das Einhalten von **Hygieneregeln** unabdingbar, die die Verbreitung und Übertragung schädlicher, ggf. krankheitsverursachender Keime (Bakterien, Viren) verhindern. Dies gilt vor allem im Kontakt mit vulnerablen Gruppen, zu denen Kinder gehören. Deshalb ist in Kindertagestätten die Einhaltung von Hygienestandards entsprechend den geltenden rechtlichen Regelungen wichtig. Hygieneregeln gelten für Personen, Raum und Prozesshygiene (Arbeitsabläufe und Gegenstände) und werden nach physikalischen, chemischen und mikrobiologischen Hygienegefahren bewertet.

Quellen

Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft; International Federation for Home Economics (Hrsg.) (2026): Gesund essen, nachhaltig leben: Die Zukunft auf dem Teller. Positionspapier zum Welttag der Hauswirtschaft 2026, Bonn. WHED_2026_Positionspapier_Version_Maerz_2026.pdf

Feulner, Martina; Pfannes, Ulrike (2012): Die Zukunft der Hauswirtschaft liegt in Versorgung und Betreuung. In: Hauswirtschaft und Wissenschaft (2), S. 69–77. https://www.dghev.de/fileadmin/user_upload/HuW_2012_Heft_2_Feulner_Artikel_Version_2.pdf

Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft (LAG HW Nds.) (2022): Hauswirtschaftliches Grundlagenwissen. Informationen für die Senioren- und Pflegestützpunkte Niedersachsen (SPN). Hannover. https://www.lag-hw-nds.de/projekt-hauswirtschaftliches-grundlagenwissen.html

Lutz, Brigitte; Sperrer, Gabriele (2021): Hauswirtschaftliche Betreuungsleistungen personenorientiert ausführen, 2. Auflage. Hamburg.

Maier, Christine; Schwetje, Doris; Rufhus-Hartmann, u.a. (2026): Lernfelder Hauswirtschaft Gesamtband, 2. Auflage. Köln.

Schlieper, Cornelia, A. (2018): Lernfeld Hauswirtschaft. Hamburg.

Schukraft, Ursula (2017): Die Relevanz der Hauswirtschaft für soziale Einrichtungen und die gesellschaftlichen Herausforderungen. In: Hauswirtschaft und Wissenschaft (4/17), S. 189–191. https://haushalt-wissenschaft.de/wp-content/uploads/2018/04/HuW_Heft_04_2017.pdf

Zentrum für Ernährung und Hauswirtschaft Niedersachsen (ZEHN) (Hrsg.) (o.D.): Hauswirtschaft. https://www.zehn-niedersachsen.de/thema/243_Hauswirtschaft

2. Aufgaben der Hauswirtschaft in Kindertagesstätten

Hauswirtschaft findet in unterschiedlichen Formen statt, wobei häufig Mischformen aus Betreuung und Versorgung vorliegen. Grundlage hierfür ist eine Biografie orientierte Betrachtung, die eine individuelle und bedarfsgerechte Unterstützung ermöglicht. Hauswirtschaftliche Betreuung ist dabei eng in pädagogische Kontexte eingebunden und erfordert eine interprofessionelle Zusammenarbeit. Ihr Alleinstellungsmerkmal liegt in der ganzheitlichen, alltagsnahen und aktivierenden Unterstützung, die über die reine Versorgung und rein hauswirtschaftliche Betreuung hinausgeht.

Neben klassischen hauswirtschaftlichen Tätigkeiten umfassen hauswirtschaftliche Dienstleistungen auch alltagsunterstützende Leistungen mit Bezügen zu pädagogischen Handlungsfeldern. Durch die Einbeziehung von Kindern in alltagspraktische Tätigkeiten werden individuelle Lebensstile berücksichtigt und Alltagskompetenzen gestärkt. Hauswirtschaftliche Betreuung leistet somit einen wesentlichen Beitrag zur eigenständigen Alltagsbewältigung und zur Sicherung von Lebensqualität. Die folgende Abbildung 2 verdeutlicht die Kennzeichen einer hauswirtschaftlichen Betreuung.

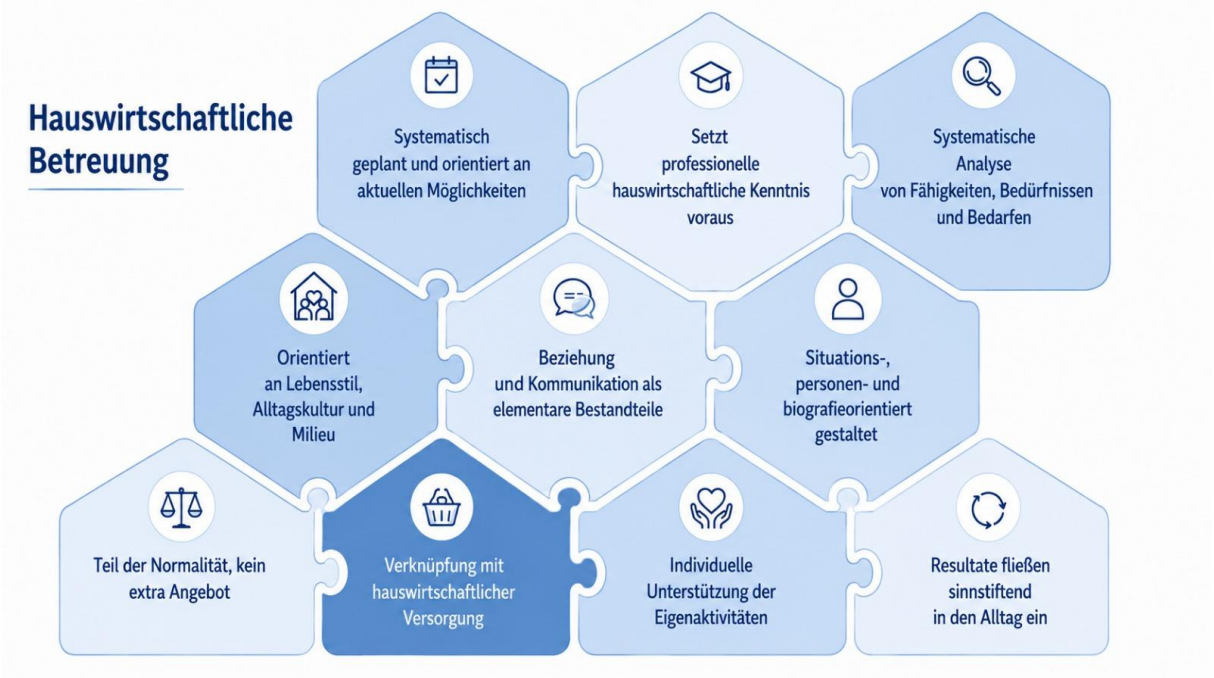

Abb. 2: Kennzeichen Hauswirtschaftlicher Betreuung, eigene Darstellung nach Feulner und Pfannes 2012

Ein wesentliches Beispiel für einen hauswirtschaftlichen Aufgabenbereich in einer Kindertagesstätte ist die Vor- und Zubereitung von Speisen auf Grundlage der Bedarfe und Bedürfnisse der Kinder, die Bereitstellung von Speisen und Getränken, sowie Serviceleistungen. Dies schließt sämtliche Prozesse im Vorfeld, den Kontakt mit den Zielgruppen und alle Aufgaben in diesem Zusammenhang ein (z.B. Reinigung von Geschirr und Küchentextilien, Lebensmittellagerung, Resteverwertung).
Im Kontext von Kindertagesstätten kommt dem Teilbereich der hauswirtschaftlichen Betreuung zusätzlich eine besondere Bedeutung zu. Diese zielt darauf ab, Kinder mit Unterstützungsbedarf zu befähigen, alltägliche Aufgaben möglichst eigenständig zu bewältigen.

Quellen

Feulner, Martina; Pfannes, Ulrike (2012): Die Zukunft der Hauswirtschaft liegt in Versorgung und Betreuung. In: Hauswirtschaft und Wissenschaft (2), S. 69–77 https://www.dghev.de/fileadmin/user_upload/HuW_2012_Heft_2_Feulner_Artikel_Version_2.pdf

Maier, Christine; Schwetje, Doris; Ruhfus-Hartmann, Barbara u.a. (2026): Lernfelder Hauswirtschaft Gesamtband, 2. Auflage 2026. Köln: Westermann Berufliche Bildung.

Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) (Hrsg.) (2026): Gemeinschaftsverpflegung: gesünder essen mit System. Aspekte aus Sicht des Verbraucherschutzes. Berlin. https://www.frauenbund.de/wp-content/uploads/26-05-20_Positionspapier_Gemeinschaftsverpflegung.pdf

3. Bedeutung der Hauswirtschaft in Kindertagesstätten

Die Vermittlung von Ernährungs- und hauswirtschaftlichen Kompetenzen besitzt für Kinder bereits im Kita-Alter eine zentrale Bedeutung, da sie grundlegende Alltagskompetenzen fördert, die für eine selbstständige und verantwortungsbewusste Lebensführung erforderlich sind. Alltagskompetenzen umfassen dabei wesentliche Fähigkeiten in den Bereichen Ernährung, Haushaltsführung, Gesundheit, Umwelt- und Verbraucherverhalten und schaffen die Grundlage dafür, den Alltag aktiv, reflektiert und gesundheitsförderlich zu gestalten. Insbesondere die frühzeitige Auseinandersetzung mit Ernährung und hauswirtschaftlichen Tätigkeiten unterstützt Kinder dabei, gesundheitsförderliche Routinen zu entwickeln und Sicherheit im Umgang mit alltäglichen Anforderungen zu gewinnen.

Bereits im frühen Kindesalter können altersangemessene hauswirtschaftliche Aufgaben wie beispielsweise Tischdecken oder Müllentsorgen dazu beitragen, praktische Fähigkeiten sowie Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein schrittweise aufzubauen. Die gezielte Einbindung von Kindern in solche alltagspraktischen Prozesse wird daher als wichtiger Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung verstanden, da hauswirtschaftliche Kompetenzen nicht nur funktionale Fertigkeiten vermitteln, sondern Kinder auch dazu befähigen, ihren Alltag zunehmend eigenständig zu gestalten.

Darüber hinaus zeigen Forschungsergebnisse, dass die frühe Übernahme hauswirtschaftlicher Aufgaben über den rein praktischen Nutzen hinausgeht. Kinder, die bereits im Kindergartenalter regelmäßig in hauswirtschaftliche Tätigkeiten eingebunden sind, weisen im weiteren Entwicklungsverlauf häufig stärkere Selbstkompetenzen, ausgeprägteres prosoziales Verhalten sowie positivere soziale Beziehungen auf. Teilweise zeigen sich zudem Vorteile in schulischen Entwicklungsbereichen. Hauswirtschaftliche Tätigkeiten können somit als bedeutsame Lern- und Entwicklungsfelder verstanden werden, die soziale, emotionale und kognitive Kompetenzen gleichermaßen fördern.

Für Kindertagesstätten ergibt sich daraus ein besonderer Bildungsauftrag. Hauswirtschaft und Ernährung sollten nicht ausschließlich unter dem Aspekt der Versorgung betrachtet werden, sondern als Bestandteil ganzheitlicher Bildungsprozesse. Gerade Gemeinschaftsverpflegung bietet vielfältige Möglichkeiten, Gesundheitsförderung, soziale Interaktion und nachhaltiges Handeln miteinander zu verbinden. Der Qualitäts-

standard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Verpflegung in Kindertagesstätten betont die Bedeutung eines bedarfs- und bedürfnisorientierten, gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Speisenangebots, das die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern unterstützt. Gleichzeitig schaffen gemeinsame Mahlzeiten wichtige soziale Erfahrungsräume, in denen Kinder Esskultur, Kommunikation, Gemeinschaft und Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln entwickeln können.

Quellen

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus (StMELF) (Hrsg.) (2025): Alltagskompetenzen. https://www.stmelf.bayern.de/bildung/hauswirtschaft/alltagskompetenz/index.html

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) (Hrsg.) (2026): Gemeinschaftsverpflegung: gesunder essen mit System. Aspekte aus Sicht des Verbraucherschutzes. Berlin. https://www.frauenbund.de/wp-content/uploads/26-05-20_Positionspapier_Gemeinschaftsverpflegung.pdf

White, E., DeBoer, M. & Scharf, R. (2019): Associations Between Household Chores and Childhood Self-Competency. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics 40(3), S. 176-182.

4. Zentrale hauswirtschaftliche Themen in Kindertagesstätten

Wie in den Kapiteln zuvor erläutert, nehmen hauswirtschaftliche Themen eine wichtige Rolle in Kindertagesstätten ein. Im Folgenden werden zentrale hauswirtschaftliche Bereiche in einer Kindertagesstätte vorgestellt. Die Auswahl der Themen basiert auf den Wünschen der Projektteilnehmenden „Fit for Life“ der LAG HW Nds. sowie auf den Hospitationen in den Göttinger Einrichtungen.

4.1. Kinderernährung

Kinder im Kita-Alter befinden sich in körperlichen Wachstumsphasen, die sie stark fordern. Für ihre körperliche und geistige Entwicklung sowie für ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und die Stärkung ihres Immunsystems ist daher eine optimale Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen besonders wichtig. Aus diesem Grund sollte ihnen möglichst früh ein vielseitiges und abwechslungsreiches Angebot an vollwertigen Lebensmitteln zur Verfügung stehen. Besonders in der Kindheit wird das Ernährungsverhalten maßgeblich geprägt: Geschmacksvorlieben und -abneigungen entwickeln sich und zugleich werden wichtige Grundlagen für einen gesunden Lebensstil im Erwachsenenalter geschaffen. Durch eine ausgewogene Ernährung kann zudem der späteren Entstehung ernährungsmitbedingter Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen oder Gicht vorgebeugt werden. Die Kindertagesstätte spielt dabei eine wichtige Rolle, da hier durch eine vollwertige Ernährung entscheidende Grundlagen für einen gesunden Lebensstil gelegt und die Gesundheit der Kinder nachhaltig gefördert werden können.

Eine Orientierung für eine vollwertige Ernährung bietet der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dieser richtet sich zwar in erster Linie an

Erwachsene, vermittelt jedoch einen guten Überblick über die relevanten Lebensmittelgruppen und zeigt, wie eine gesunde und zugleich nachhaltige Ernährung sein soll.


Vertiefende Informationen zum DGE-Ernährungskreis und den darin enthaltenen Ernährungsempfehlungen finden Sie unter: https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/

Der Ernährungskreis dient damit als Wegweiser für eine ausgewogene Lebensmittelauswahl. Die Größe der jeweiligen Lebensmittelgruppe veranschaulicht dabei ihren Anteil an der täglichen Ernährung: Je größer eine Lebensmittelgruppe dargestellt ist, desto häufiger oder in größeren Mengen können diese Lebensmittel verzehrt werden.

Zusätzlich wurde der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ entwickelt. Er steht im Zentrum der Arbeit von „Fit Kid“, Teil des Projekts IN FORM - Gemeinschaftsverpflegung für Kinder und Jugendliche, das vom Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) finanziert wird und vor allem Kinder im Alter von 1 – 6 Jahren in Kindertagespflege, Kindertagesstätten und Schule im Blick hat. Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ richtet sich an die Verpflegungsverantwortlichen, darunter auch Küchenkräfte und Hauswirtschafter:innen. Er beschreibt, wie ein gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot gestaltet werden soll. Im Mittelpunkt steht dabei eine optimale Lebensmittelauswahl unter Berücksichtigung der jeweiligen Rahmenbedingungen. Auch die Entwicklung eines Verpflegungskonzeptes, Relevanz und Gestaltung einer guten Essatmosphäre sind Thema.


Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas ist unter folgendem Link abrufbar: https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/dge-qualitaetsstandards/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

Eine weitere Orientierung für die Ernährung von Kindern bietet die sogenannte „Optimierte Mischkost“ des Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE). Dabei handelt es sich um ein wissenschaftlich fundiertes Ernährungskonzept für Kinder und Jugendliche, das nicht nur einzelne Lebensmittelgruppen betrachtet, sondern die gesamte Tagesernährung in den Fokus stellt. Ziel ist eine ausgewogene, gesundheitsfördernde und alltagstaugliche Ernährung für Kinder.

Die Optimierte Mischkost empfiehlt beispielsweise vor allem einen reichlichen Verzehr pflanzlicher Lebensmittel, während tierische Lebensmittel in mäßigen Mengen konsumiert werden soll. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel hingegen sollen nur sparsam verzehrt werden. Leitungswasser als das am besten untersuchte Lebensmittel in Deutschland, wird dabei als bevorzugtes und kostengünstiges Getränk empfohlen. Darüber hinaus spielen regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten eine wichtige Rolle; empfohlen werden fünf Mahlzeiten pro Tag. Ergänzt wird das Konzept durch detaillierte Orientierungswerte, die eine praktische Umsetzung im Alltag erleichtern.
Generell kommt es aber nicht nur auf die Zusammensetzung der Lebensmittel im Speisenangebot an, sondern auch auf Portionsgrößen und Darreichungsform (Größe des Essgeschirrs im Verhältnis zur erwünschten/erforderlichen Menge an Speisen, Konsistenz und Optik der Speisen). Dies ist ein originäres hauswirtschaftliches Thema.

Quellen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.) (o.D.): DGE-Ernährungskreis. https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.) (2023): DGE- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/dge-qualitaetsstandards/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

Fit Kid (Hrsg.) (o.D.): Vollwertige Ernährung für Kinder. https://www.fitkid-aktion.de/startseite

Forschungsdepartment Kinderernährung der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Bochum (FKE) (2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost. Bochum.

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen (Hrsg.) (o.D.): Essen und Trinken in der Kindertagespflege – Beratungsleitfaden für Fachberatende. https://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/beratungsleitfaden-fuer-fachberatende-der-kindertagespflege

4.2. Bildungsort Esstisch

Das Essverhalten von Kindern ist individuell und veränderlich. Es wird sowohl vom jeweiligen Entwicklungsstand als auch von der Persönlichkeit des Kindes geprägt. Vorlieben, Abneigungen und auch die verzehrten Essmengen können dabei häufig und oftmals ohne erkennbaren Anlass schwanken. Die Kinder bringen ihre individuelle „Ess-Geschichte“ beziehungsweise „Ess-Biografie“ aus der Familie oder anderen Betreuungssettings mit. Diese Erfahrungen und Gewohnheiten sollten von pädagogischen und hauswirtschaftlichen Fachkräften wahrgenommen und in der Verpflegung in Kindertagesstätten berücksichtigt werden. Ein gelassener und vertrauensvoller Umgang sowie kleine Anpassungen im Alltag können dazu beitragen, die Esssituation kindgerecht und bedürfnisorientiert zu gestalten.

Die Essenszeit ist in der Kindertagesstätte weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Sie sollte als qualitativ hochwertige Bildungszeit verstanden werden, denn Mahlzeiten bieten vielfältige Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten. Am Esstisch entstehen gemeinsame Erlebnisse, soziale Lernmomente und Gelegenheiten, Beziehungen zu stärken. Kinder erleben Gemeinschaft, lernen Regeln und Rituale kennen und entwickeln Schritt für Schritt ein Verständnis für Esskultur. Gerade in der frühen Kindheit sind Alltagssituationen zentrale Schlüsselmomente für Bildungsprozesse. Essen und Trinken bilden dabei eine wichtige Grundlage für informelle Ernährungsbildung. Kinder erwerben Alltagswissen, lernen Lebensmittel kennen und entwickeln praktische Fähigkeiten, etwa beim Tisch decken, Abräumen oder beim Umgang mit Besteck. Auch Gespräche über das Essen, zum Beispiel darüber, welche Lebensmittel in einem Gericht enthalten sind, unterstützen diesen Lernprozess.

Kinder müssen Essen erst lernen. Sie setzen sich nach und nach mit der Vielfalt des Lebensmittelangebots auseinander und entwickeln dabei eigene Vorlieben und Abneigungen. Besonders bei jüngeren Kindern spielen natürliche Schutzmechanismen eine Rolle: Süße, salzige und energiereiche Speisen werden häufig bevorzugt, während saure oder bittere Lebensmittel zunächst eher abgelehnt werden. Damit Kinder auch Gemüse, Hülsenfrüchte oder andere ungewohnte Lebensmittel akzeptieren lernen,

sind positive Erfahrungen, geduldige Begleitung, wiederholte Angebote und erwachsene Vorbilder besonders wichtig. Pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte nehmen bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens von Kindern eine wichtige Vorbildfunktion ein. Kinder beobachten, was und wie Erwachsene essen, und orientieren sich an deren Verhalten. Daher ist es wichtig, dass die in der Einrichtung vermittelten Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung auch im Verhalten der pädagogischen Fachkräfte möglichst sichtbar werden. Insbesondere bei gemeinsamen Mahlzeiten sollten sie die vereinbarten Ernährungsgrundsätze der Kindertagesstätte mittragen und den Kindern ein entsprechendes Essverhalten vorleben. Dadurch werden die vermittelten Inhalte für die Kinder glaubwürdig und im Alltag erfahrbar.

Eine angenehme Essatmosphäre ist beim „Essen lernen“ dabei ebenso entscheidend. Mahlzeiten sollten möglichst stressfrei, ruhig und wertschätzend gestaltet werden. Konflikte, Druck oder Ablenkungen stören die positive Erfahrung am Esstisch. Stattdessen können gemeinsame Mahlzeiten als Kommunikationsraum genutzt werden, in dem Kinder soziale Kompetenzen, Selbstständigkeit und Gemeinschaftsgefühl entwickeln.

Auch das Essen mit allen Sinnen spielt eine wichtige Rolle. Kinder erkunden Lebensmittel durch Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken. Sie brauchen die Möglichkeit, neue Speisen freiwillig und ohne Zwang kennenzulernen. Ermutigung und Vorbilder wirken dabei deutlich hilfreicher als Druck oder „Wenn-dann“-Verhandlungen. Individuelle Vorlieben und Abneigungen sollten respektiert werden, ebenso unterschiedliche Essgewohnheiten innerhalb einer Gruppe.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Partizipation. Kinder sollten entsprechend ihrer Fähigkeiten an Entscheidungen und Abläufen rund um die Mahlzeiten beteiligt werden. Dazu gehören beispielsweise das Mitplanen, Tischdecken, Austeilen, Abräumen oder die Möglichkeit, selbst auszuwählen und den eigenen Teller zu füllen. Spielerisch können sie Poster oder Tischsets ausmalen, z.B. auf Vorlagen der Sarah-Wiener-Stiftung. Dadurch erleben Kinder Selbstwirksamkeit, übernehmen Verantwortung und stärken ihre Selbstständigkeit sowie ihr Selbstwertgefühl. Die Verantwortung für ein ausgewogenes und vielfältiges Lebensmittelangebot liegt jedoch weiterhin bei den Erwachsenen.

☞ Die Sarah Wiener Stiftung stellt ein Poster zur Verfügung, welches verdeutlicht wie eine gute Esssituation mit Kindern kreiert werden kann und welche Rolle Erwachsene als Vorbilder dabei spielen: https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/Poster_Mit_Kindern_essen.pdf
Das Ausmalset der Sarah Wiener Stiftung kann als Gesprächsanlass über die Mahlzeit und als Bildungsmoment z.B. zum Kennenlernen neuer Lebensmittel genutzt werden. Gleichzeitig können die Kinder kreativ werden und einen Beitrag zur Gestaltung der Essatmosphäre in Form von bunten Tischsets/ Platzdeckchen leisten: https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/Tischsets_Sarah_Wiener_Stiftung.pdf

Kinderrechte gelten auch am Esstisch. Kinder haben ein Recht auf Beteiligung, Mitbestimmung und einen respektvollen Umgang. Pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte gestalten den Rahmen, begleiten die Kinder unterstützend und schaffen Raum zum Ausprobieren und Lernen. Eine wohlwollende, geduldige und professionelle Haltung der Erwachsenen ist dabei grundlegend, damit Esssituationen zu positiven Bildungs- und Beziehungsmomenten werden können.

Pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte können die Essbiografie und den Erfahrungshorizont der Kinder aktiv mitgestalten, indem sie:

- Tischgespräche als Bildungssituationen nutzen und dadurch Sprachentwicklung, Kommunikation und Austausch fördern,
- neue Wörter und Begriffe rund um Lebensmittel, Mahlzeiten und Tätigkeiten vermitteln,
- Alltagswissen über Herkunft, Verarbeitung und Umgang mit Lebensmitteln weitergeben,
- soziale Lernprozesse unterstützen, indem Kinder miteinander und voneinander lernen können,
- Regeln und Rituale rund um Mahlzeiten etablieren, die Orientierung, Werte und Esskultur vermitteln,
- Offenheit gegenüber unterschiedlichen Vorlieben und Essgewohnheiten fördern und dadurch Toleranz sowie Gemeinschaft stärken,
- Kinder dabei begleiten, Hunger, Sättigung sowie eigene Vorlieben und Abneigungen wahrzunehmen,
- die Selbstständigkeit der Kinder durch altersgerechte Unterstützung beim Essen fördern,
- eine angenehme Essatmosphäre schaffen, die Wohlbefinden und Lernprozesse unterstützt,
- durch klare Abläufe und Strukturen Sicherheit und Orientierung im Alltag geben,
- Kinder an Entscheidungen und Abläufen rund um die Mahlzeiten beteiligen und Mitgestaltung ermöglichen,
- Sinneserfahrungen fördern, indem Kinder Lebensmittel mit Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken entdecken können.



Das Buch „Bunt isst gesund! – Ernährungspädagogische Spiele und Aktionen durchs ganze Jahr“ von Dr. Friedrich Soretz ist ein Aktionsbuch, das Kindern mit erprobten Rezepten, Experimenten, Sinnes- und Bewegungsspielen und Anleitungen zum Basteln und Gärtnern das Thema gesunde Ernährung schmackhaft macht. Es enthält vielfältige Ideen für den pädagogischen Alltag zum Thema Essen und basiert auf der erfolgreichen Arbeit im Projekt „iss dich fit!“.

Quellen

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.) (2024): Den Essalltag mit Kindern gestalten. https://www.ble-medienservice.de/0575-1-den-essalltag-mit-kindern-gestalten.html

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Hrsg.) (2026): Ernährungsbildung im Alltag fördern. https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-kita/ernaehrungsbildung-im-alltag-foerdern

Meints-Korinth, Bettina; Kiehne, Johanna; Glogowski, Stella (2025): Der Bildungsort Esstisch. Gemeinsames Essen als Bildungsanlass. In: Ernährungsumschau, 2025 (8/2025), M512-M517. https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2025/08_25/EU08_2025_M512_M517_cc.pdf

Methfessel, Barbara; Höhn, Kariane; Miltner-Jürgensen, Barbara; Schneider, Katja (2021): Essen und Ernährungsbildung in der KiTa: Entwicklung - Versorgung - Bildung. 2., erweiterte und überarbeitete Auflage. Stuttgart. https://elibrary.kohlhammer.de/book/10.17433/978-3-17-039135-2

Sarah Wiener Stiftung (Hrsg.) (o.D.): Mit Kindern essen. Poster. https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/Poster_Mit_Kindern_essen.pdf

Sarah Wiener Stiftung (Hrsg.) (o.D.): Tischsets zum Ausmalen. https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/Tischsets_Sarah_Wiener_Stiftung.pdf

Soretz, Friedrich (2026): Das schmeckt. Das Kochbuch zum Projekt ISS DICH Fit. Hannover.

4.3. Kochen mit Kindern

Kinder sind häufig fasziniert von der Küche, von Lebensmitteln und deren Zubereitung. Diese natürliche Neugier und Motivation können gezielt für Bildungsprozesse genutzt werden. Beim pädagogischen Kochen sammeln Kinder vielfältige Erfahrungen und erwerben wichtige Kompetenzen für ihren Alltag. Bereits einfache Gerichte ermöglichen es ihnen, unterschiedliche Zubereitungstechniken kennenzulernen sowie Konsistenzen, Gerüche, Farben und das Aussehen von Lebensmitteln bewusst wahrzunehmen. Pädagogisches Kochen schafft zahlreiche Sinneserfahrungen und eröffnet Kindern die Möglichkeit, mit neuen oder unbekannten Lebensmitteln in Kontakt zu kommen. Dabei können Vorlieben entwickelt und Berührungsängste abgebaut werden. Gleichzeitig lernen Kinder wichtige Hygieneregeln kennen, beispielsweise das Händewaschen oder den sauberen Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien. Diese Regeln werden vor allem durch das Vorbild der Erwachsenen vermittelt. Gleichzeitig lernen Kinder, wenn sie bei der Vorbereitung von Kochvorgängen einbezogen werden, wie wichtig das Bereitstellen von Arbeits- und Betriebsmitteln (z.B. Schneidebretter, Messer, Teller, Schüsseln, Spültücher, Trockentücher…) ist.

Die Zubereitung von Speisen kann sowohl in der Küche als auch direkt am Esstisch stattfinden. Beide Orte bieten vielfältige Lernchancen und ermöglichen eine aktive Beteiligung der Kinder. Eine gute Planung, klare Strukturen und eine vorbereitete Umgebung helfen dabei, dass Kinder altersgerecht mitwirken können. Sie können nicht nur beim Kochen selbst, sondern auch bei der Planung von Mahlzeiten, beim Einkauf, Tischdecken oder Ab- und Aufräumen einbezogen werden. Dabei werden unterschiedliche Bildungsbereiche angesprochen. Im mathematisch-naturwissenschaftlichen Bereich lernen Kinder beispielsweise Mengen abzuschätzen, Zutaten zu zählen oder Veränderungen von Lebensmitteln beim Erhitzen zu beobachten. Gleichzeitig fördert das gemeinsame Kochen ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Wertschätzung von Lebensmitteln, etwa durch einen achtsamen Umgang mit Resten und Ressourcen. Auch motorische Fähigkeiten und Alltagskompetenzen werden gestärkt, wenn Kinder Küchenutensilien benutzen oder den Tisch decken. Darüber hinaus entstehen viele Ge-

legenheiten für Sprachbildung und Kommunikation, etwa durch Gespräche über Lebensmittel, Rezepte und Arbeitsschritte. Zudem können Hygieneregeln für Personen, Arbeitsplatz und Arbeitsablauf kindgerecht besprochen und gelernt werden.

Pädagogisches Kochen kann dazu beitragen, Selbstständigkeit, Verantwortungsübernahme und soziale Fähigkeiten der Kinder zu fördern. Gemeinsames Kochen und Essen stärkt das Gemeinschaftsgefühl und macht Kinder zu aktiven Mitgestaltern ihres Alltags. Zahlreiche Informationen mit vielen in der Praxis erprobten Anleitungen und Vorlagen hierzu bietet die Homepage des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) bzw. der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Einen Einblick in erfolgreiche Praxis auf kommunaler Ebene bietet das Projekt „click dich fit“ der Stadt Hannover (https://www.click-dich-fit.de).



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) bietet umfassende Informationen und praktische Tipps zu Themen rund um die Partizipation von Kindern bei Mahlzeiten und die Integration von Ernährungsbildung: https://www.bzfe.de/schule-und-kita/kitaleben-gestalten/partizipation-beim-essen-und-trinken#teaser und https://www.bzfe.de/schule-und-kita/kitaleben-gestalten/ernaehrungsbildung-in-der-kita



Die Broschüre des BZfE „Den Essalltag mit Kindern gestalten“ bietet viele Hintergrundinformationen und Anregungen zur Ernährungsbildung im Betreuungsalltag und auch zur Reflexion ausgewählter Lebenssituationen: https://www.ble-medienservice.de/0575-1-den-essalltag-mit-kindern-gestalten.html



Die Broschüre „Gemeinsam essen mit Kita-Kindern“, des BZfE, bietet einfache und partizipative Umsetzungsideen für die Gestaltung von Mahlzeiten mit Kindern: https://www.ble-medienservice.de/gemeinsam-essen-mit-kita-kindern.html



Die Broschüre „Mit Kita-Kindern die Sinne erforschen“ des BZfE bietet einfache und partizipative Umsetzungsideen, wie Kinder ihre Sinne bewusst wahrnehmen und schärfen können: https://www.ble-medienservice.de/0828-1-mit-kita-kindern-die-sinne-erforschen.html



Die Sarah Wiener Stiftung bietet Anleitung für eine einfache Sinnesübung für Kräuter, die in die Esssituation integriert werden kann: https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/SWS_Sinnesuebungen_Kraeuter_Kita_Online.pdf



Das Merkblatt „Gute Hygienepraxis beim pädagogischen Kochen mit Kindern“ der Sarah Wiener Stiftung fasst wichtige Aspekte des pädagogischen Kochens zusammen. Hygienerechtliche Rahmenbedingungen werden erläutert und umfassende Umsetzungstipps für die Praxis geliefert: https://sw-stif-tung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/SWS_Hygienemerkblatt_A4_Online.pdf



Das Merkblatt „Ressourcenschonend kochen“ der Sarah Wiener Stiftung greift das Thema Nachhaltigkeit auf und gibt Tipps wie beim Kochen Ressourcen

geschont werden können: https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/SWS_Merkblatt-Ressourcenschonend_kochen.pdf

☞ Die Webseite der Initiative „Ich kann kochen“ liefert Informationen, wie das Kochen mit Kindern gelingen kann. Es wird erläutert, wie der Arbeitsplatz in der Küche für einen reibungslosen Ablauf während des Kochens eingerichtet sein sollte: https://familienkueche.de/kochen-mit-kindern/arbeitsplatz-vorbereiten/

☞ Zur Inspiration für das Kochen mit Kindern in Kindertagesstätten gibt es verschiedene Webseiten mit umfangreichen Rezeptsammlungen:

- Rezeptdatenbank des Projekts „FIT KID“ der DGE: https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank
- Rezepte der Initiative „Ich kann kochen“: https://ichkannkochen.de/vorgeschmack/rezepte/
- Kochbuch „Vegetarische Lieblingsrezepte von Kitas für Kitas“ der Vernetzungsstelle für Kita- und Schulverpflegung NRW: https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-02/2019_Rezeptsammlung%20von%20Kitas%20f%C3%BCr%20Kitas.pdf
- Blog der Sarah Wiener Stiftung: https://sw-stiftung.de/blog/rezepte

Quellen

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.) (2023): Gemeinsam essen mit Kita-Kindern. https://www.ble-medienservice.de/gemeinsam-essen-mit-kita-kindern.html

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.) (2024): Den Essalltag mit Kindern gestalten. https://www.ble-medienservice.de/0575-1-den-essalltag-mit-kindern-gestalten.html

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.) (2024): Mit Kita-Kindern die Sinne erforschen. https://www.ble-medienservice.de/0828-1-mit-kita-kindern-die-sinne-erforschen.html

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.) (2024): Den Essalltag mit Kindern gestalten. https://www.ble-medienservice.de/0575-1-den-essalltag-mit-kindern-gestalten.html

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Hrsg.) (2024): Partizipation beim Essen und Trinken. https://www.bzfe.de/schule-und-kita/kitaleben-gestalten/partizipation-beim-essen-und-trinken#teaser

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Hrsg.) (2026): Ernährungsbildung in der Kita. https://www.bzfe.de/schule-und-kita/kitaleben-gestalten/ernaehrungsbildung-in-der-kita

Sarah-Wiener-Stiftung u.a. (Hrsg.): Ich kann kochen. https://familienkueche.de/kochen-mit-kindern/arbeitsplatz-vorbereiten/

Soretz, Friedrich (2026): Das schmeckt. Das Kochbuch zum Projekt ISS DICH Fit. Hannover.

4.4. Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist ein zentrales Thema in unserer Gesellschaft und spielt auch im Bereich Ernährung und Hauswirtschaft eine bedeutende Rolle. Im Jahr 2020 veröffentlichte der Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) das Gutachten „Politik für eine nachhaltigere Ernährung – Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten“. Darin werden ein Konzept für eine nachhaltige Ernährung vorgestellt sowie

neun zentrale Empfehlungen für die Politik formuliert. Dazu gehört unter anderem die Einführung einer beitragsfreien Verpflegung in Kindertagesstätten und Schulen, um allen Kindern den Zugang zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung zu ermöglichen.

Auch im Kita-Alltag spielt das Thema Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle. Besonders hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Einkauf, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln sowie Reinigung und Wäschepflege beeinflussen den Umgang mit Ressourcen wie Lebensmitteln, Wasser, Energie und Materialien unmittelbar. Ein gesundes und nachhaltiges Leben gelingt daher nur mit professioneller Hauswirtschaft und entsprechenden hauswirtschaftlichen Kompetenzen. Diese beginnen bei bewussten Konsumentscheidungen, reichen über praktische Fähigkeiten der Nahrungszubereitung bis hin zu einer fach- und zielgruppengerechten Kita-Essensausgabe sowie einer ansprechenden Speisenpräsentation bis hin zur Müllvermeidung und -entsorgung.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Nachhaltigkeit im Alltag von Kindertagesstätten zu fördern. Dazu zählt beispielsweise der Einsatz fair gehandelter Lebensmittel sowie ein sparsamer Umgang mit Energie und Reinigungsmitteln, z.B. beim Abspülen, Programmen der Spülmaschine, Nutzung von Waschmaschine und Wäschetrockner.

Auch die Nutzung saisonaler und regionaler Lebensmittel kann einen wichtigen Beitrag leisten. Saisonkalender können dabei helfen, geeignete Obst- und Gemüsesorten auszuwählen und den Kindern gleichzeitig ein Bewusstsein für nachhaltigen Konsum vermitteln. Im Zusammenhang mit Bildung für nachhaltige Entwicklung spielen auch Portionsgrößen und Probierportionen eine Rolle, sie können Lebensmittelverschwendung vorbeugen und damit ebenfalls einen Beitrag zu Nachhaltigkeit im Alltag leisten.

Auf Bundes- und Landesebene gibt es von verschiedenen Institutionen gutes praxisorientiertes Material zur nachhaltigen Verpflegung in Kindertagesstätten und entsprechend erprobten Rezepten.

☞ Für Interessierte am Thema nachhaltige Ernährung bzw. einer nachhaltigen Ernährungspolitik ist das Gutachten des WBAE unter folgendem Link abrufbar: https://www.bmleh.de/SharedDocs/Archiv/Downloads/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?__blob=publicationFile&v=3

☞ Der Bund für nachhaltige Bildung zeigt wie die Integration von Nachhaltigkeit in den Kita-Alltag in Form von kleinen Projekten z.B. zur Mülltrennung gelingen kann: https://bfnb.de/nachhaltige-projekte-in-der-kita-einfache-ideen-fuer-den-alltag/

☞ Das Themenheft „Kitas als Lernort für Nachhaltigkeit und Klimaschutz“ des Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe) zeigt in Praxisbeispielen auf, wie Nachhaltigkeit in der Kita gelebt werden kann. Auch verweisen sie auf verschiedene Praxishilfen: https://www.nifbe.de/wp-content/uploads/2025/02/Nachhaltigkeit.pdf

☞ Das Buch „Kleine Klimaschützer in Aktion“ von Anrea Erkert (unter https://www.donbosco-medien.de/kleine-klimaschuetzer-in-aktion/t-1/4435)

vermittelt Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren auf spielerische Weise die Themen Umwelt- und Klimaschutz. Die Autorin zeigt mit den Kinderliedermachern Christian Hülser und Heiner Rusche, wie Kinder zu kleinen Klimaschützer:innen werden können. Neben praktischen Spiel- und Bewegungsangeboten enthält das Buch auch Hintergrundwissen für pädagogische Fachkräfte zur Umweltbildung in der Kita .



Der Saisonkalender der Verbraucherzentrale zeigt übersichtlich, welche Obst- und Gemüsesorten in welchem Monat Saison haben. Auf der Webseite werden die Gründe für einen regionalen und saisonalen Einkauf erläutert und die Anwendung des Kalenders erklärt. Der Saisonkalender steht dort auch als Poster zum Aufhängen zur Verfügung: https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-regional-einkaufen-17229



Die Checkliste „Nachhaltig einkaufen und planen“ der Sarah Wiener Stiftung zeigt übersichtlich wie ein nachhaltiger Einkauf (mit Kindern) gelingen kann: https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/SWS_Merkblatt-Nachhaltig_planen_und_einkaufen.pdf

Quellen

Bund für nachhaltige Bildung (Hrsg.) (o.D.): Nachhaltige Projekte in der Kita: Einfache Ideen für den Alltag. https://bfnb.de/nachhaltige-projekte-in-der-kita-einfache-ideen-fuer-den-alltag/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2023): DGE- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft (dgh); International Federation for Home Economics (IFHE) (Hrsg.) (2025): Gesund essen, nachhaltig leben: Die Zukunft auf dem Teller. https://www.dghev.de/fileadmin/user_upload/300_Organisation/340_Beirat_fuer_Internationale_Fragen/WHED_2026_Positionspapier_Version_Maerz_2026.pdf

Forum Waschen (Hrsg.) (o.D.): Wie Sie Ihre Wäsche richtig waschen und trocknen. https://forum-waschen.de/tipps/waschen/waesche-richtig-waschen/

Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe) (Hrsg.) (2023): KiTas als Lernort für Nachhaltigkeit und Klimaschutz, nifbe-Themenheft Nr. 39, Osnabrück. www.nifbe.de/wp-content/uploads/2025/02/Nachhaltigkeit.pdf

Sarah-Wiener-Stiftung (Hrsg.) (o.D.): Checkliste: Nachhaltig planen und einkaufen. https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/SWS_Merkblatt-Nachhaltig_planen_und_einkaufen.pdf

Sarah-Wiener-Stiftung (Hrsg.) (o.D.): Ressourcenschonend kochen – so geht’s. https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/SWS_Merkblatt-Ressourcenschonend_kochen.pdf

Soretz, Friedrich (2026): Das schmeckt. Das Kochbuch zum Projekt ISS DICH Fit. Hannover.

Verbraucherzentralen (Hrsg.) (2025): Saisonkalender für frisches Obst und Gemüse. https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-regional-einkaufen-17229

Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) (Hrsg.) (2026): Gemeinschaftsverpflegung: gesünder essen mit System. Aspekte aus Sicht des Verbraucherschutzes. Berlin. https://www.frauenbund.de/wp-content/uploads/26-05-20_Positionspapier_Gemeinschaftsverpflegung.pdf

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2018): Vegetarische Lieblingsrezepte von Kitas für Kitas". https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-02/2019_Rezeptsammlung%20von%20Kitas%20f%C3%BCr%20Kitas.pdf

Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) (2020): Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?__blob=publicationFile&v=3

4.5. Hygiene

Hygiene spielt in Kindertagesstätten eine zentrale Rolle und trägt wesentlich zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz aller Beteiligten bei. Das Infektionsschutzgesetz (IfSG) verpflichtet Kindertageseinrichtungen dazu, einrichtungsbezogene Hygienemaßnahmen in einem Hygieneplan festzulegen. Dieser enthält verbindliche Regelungen und Maßnahmen zum Schutz von Kindern, Mitarbeitenden, Sorgeberechtigten und Besuchenden vor übertragbaren Krankheiten und Krankheitserregern.

Besonders beim Umgang mit Lebensmitteln, beispielsweise bei der Verpflegung der Kinder in der Einrichtung, ist Hygiene zu beachten. Betreiber der Gemeinschaftsverpflegung (z. B. Caterer) gelten als Lebensmittelunternehmer und müssen daher im Bereich Hygiene verschiedene gesetzliche Regelungen berücksichtigen. Dies gilt auch für Kindertagesstätten mit eigener Küche und regelmäßiger Speisenproduktion, z.B. das Managen von Rückstellproben. Zu beachten sind insbesondere das nationale Infektionsschutzgesetz (IfSG), das europäische Hygienerecht (z.B. HACCP: Hazard Analysis Critical Control Point – ein Dokumentations- und Nachweisinstrument für Lebensmittel- und Speisenproduktion) sowie ergänzende nationale und bundeslandspezifische Vorschriften. Ziel dieser Regelungen ist es, die Sicherheit und gesundheitliche Unbedenklichkeit von Lebensmitteln sicherzustellen.
Gemeinsame Kochaktionen mit Kindern im Rahmen von Projekten oder Einzelterminen finden hingegen meist innerhalb einer festen Gruppe statt und fallen in der Regel nicht unter das Hygienerecht der Gemeinschaftsverpflegung, da die Beteiligten dabei üblicherweise nicht als Lebensmittelunternehmer gelten. Dennoch müssen auch bei pädagogischen Kochangeboten grundlegende Hygieneregeln eingehalten werden. Dazu gehören beispielsweise gründliches Händewaschen, sauberes Arbeiten sowie der hygienische Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien. Diese Regeln sollten den Kindern vor Beginn der Kochaktion verständlich vermittelt und gemeinsam eingeübt werden.

Exkurs: Mikroorganismen und Hygiene

Mikroorganismen wie Pilze, Viren und Bakterien kommen in Küchen überall vor, beispielsweise an Händen, Lebensmitteln, Arbeitsflächen, Geräten oder Geschirrtüchern. Dabei wird zwischen Verderbniserregern und Krankheitserregern unterschieden. Ver-

derbniserreger, wie etwa Essig- oder Milchsäurebakterien, machen Lebensmittel sichtbar oder riechbar ungenießbar. Krankheitserreger wie Salmonellen oder Campylobacter hingegen sind mit den Sinnen meist nicht erkennbar, können jedoch Lebensmittelinfektionen bei Menschen verursachen.
Für ihr Wachstum benötigen Mikroorganismen vor allem Nährstoffe, Feuchtigkeit, Wärme und Zeit. Besonders günstige Bedingungen finden sie bei Temperaturen zwischen 15 °C und 55 °C vor. Durch ausreichendes Erhitzen auf etwa 70–80 °C können die meisten schädlichen Mikroorganismen abgetötet werden.
Oft ist Lebensmitteln jedoch nicht anzumerken, ob sie mit krankmachenden Keimen belastet sind. Diese können unbemerkt auf andere Lebensmittel übertragen werden, etwa durch direkten Kontakt oder indirekt über Hände, Arbeitsflächen und Küchenutensilien. Dieser Vorgang wird als Kreuzkontamination bezeichnet. Eine gute Hygienepraxis ist deshalb besonders wichtig, um die Vermehrung und Übertragung von Krankheitserregern zu verhindern. Sie umfasst hygienische Maßnahmen im Umgang mit Lebensmitteln ebenso wie die Sauberkeit von Personal, Räumen und Küchengeräten.

☞ Hilfreiche Merkblätter bietet hierzu das Niedersächsische Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES) (www.laves.niedersachsen.de). Die Informationen helfen, Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und wirksam zu bekämpfen.

Beim Kochen mit Kindern sollte auf folgende Aspekte geachtet werden

Allgemein

- Saubere Räume und Ausstattung: Arbeitsflächen, Küchengeräte und Utensilien müssen sauber sein. Außerdem sollten ausreichend Möglichkeiten zum Händewaschen und -trocknen vorhanden sein. Die Räume des Arbeitsbereichs nicht mit schmutzigen Schuhen betreten.
- Gesundheitszustand beachten: Nur gesunde Kinder und Erwachsene sollten an Kochaktionen teilnehmen. Bei Krankheitssymptomen sollte auf eine Teilnahme verzichtet werden.
- Wunden abdecken: Kleine Verletzungen müssen wasserdicht abgedeckt werden (Pflaster), damit keine Lebensmittel verunreinigt werden.
- Richtiges Husten und Niesen: Beim Husten oder Niesen sollte Abstand zu Lebensmitteln gehalten und die Armbeuge genutzt werden.
- Kleidung und Körperhygiene: Saubere Kleidung, großes T-Shirt oder Schürze, zusammengebundene Haare und eine gute persönliche Hygiene sind wichtig.
- Gründliche Händehygiene: Hände sollten regelmäßig und gründlich gewaschen werden, insbesondere vor dem Kochen, nach dem Toilettengang oder nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln.

Rezeptauswahl

- Allergien und Unverträglichkeiten sowie ethisch/religiöse Anliegen sind bei der Planung und Durchführung mit zu berücksichtigen.

- Geeignete Zutaten und Rezepte wählen: Frische Lebensmittel und altersgerechte Rezepte erleichtern das sichere Mitkochen der Kinder.
- Lebensmittel richtig einkaufen und lagern: Kühlketten sind einzuhalten und Lebensmittel sind sachgerecht zu transportieren und zu lagern. Fachaufteilung und Lagertemperatur im Kühlschrank beachten.

Durchführung

- Hygienische Lebensmittelzubereitung: Bei der Zubereitung ist auf sauberes Arbeiten zu achten. Warme Speisen sind ausreichend zu erhitzen. Bei Kaltspeisen ist die Kühlkette einzuhalten.
- Auf möglichst wenig Abfallentstehung achten.
- Sauberes Abschmecken: Zum Probieren saubere Löffel verwenden und nicht mehrfach benutzen. Nicht mit den Händen ins zubereitete Essen fassen.

Nachbereitung

- Reinigung und Entsorgung: Arbeitsflächen, Geräte und Küchenutensilien müssen nach der Nutzung gründlich gereinigt, Wertstoffe ggf. sortiert und Abfälle korrekt entsorgt werden.
- Umgang mit Speiseresten: Reste sollten nur unter geeigneten Bedingungen aufbewahrt und bei Unsicherheit entsorgt werden.
- Waschen und Trocknen von Küchenhandtüchern und Reinigungstextilien.

In Kindertagesstätten fällt regelmäßig **Wäsche** an, neben Küchenhandtüchern und Reinigungstextilien beispielsweise auch Bettwäsche und Lätzchen. Reinigung und Wäschepflege sind wichtige Bestandteile der Hygiene in Kindertagesstätten. Eine fachgerechte Reinigung trägt dazu bei, hygienische Bedingungen zu schaffen und die Gesundheit zu schützen. Gleichzeitig dient sie dem Werterhalt von Räumen, Einrichtungsgegenständen und Materialien. Die Voraussetzungen in den Kindertagesstätten sind unterschiedlich, dennoch sind die hygienischen Anforderungen stets zu berücksichtigen.

Auch Waschen als hauswirtschaftliche Aufgabe – sofern hygienisch und sicher in einer Kindertagesstätte möglich – kann als Lerngelegenheit für Kinder genutzt werden. Kinder können beispielsweise beim Befüllen der Waschmaschine, beim Aufhängen, Sortieren und Wegräumen sauberer Wäsche helfen. Auf diese Weise werden hauswirtschaftliche Aufgaben und Abläufe für Kinder sichtbar und mit der Förderung von Selbstständigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Alltagskompetenzen verbunden.

Nicht jede Wäsche muss desinfizierend gewaschen werden. Bei Weißwäsche sind 60 Grad zu empfehlen. Ist eine desinfizierende Aufbereitung erforderlich, müssen geeignete Waschverfahren und die notwendigen Temperatur- und Einwirkzeiten eingehalten werden. Reinigungstextilien sind so einzusetzen und aufzubereiten, dass eine Keimverschleppung zwischen unterschiedlichen Bereichen vermieden wird. Auch entscheidend für eine hygienische Wäsche- und Textilbehandlung ist das Trocknen.

Das „FORUM WASCHEN“, ein Zusammenschluss unterschiedlichster Institutionen und Organisationen, bietet als Dialogplattform umfangreiche Informationen und praktische Tipps zum nachhaltigen und fachgemäßen Waschen, Reinigen und Spülen. Im Bereich Wäschepflege finden sich unter anderem Hinweise zum fachgemäßen Sortieren, Waschen und Trocknen von Textilien, zur Wahl von Waschprogramm, Temperatur und Waschmittel sowie zum sicheren Umgang mit Wasch-, Pflege- und Reinigungsmitteln und Wartung der Waschmaschine. Die Inhalte können als praxisnahe Orientierung für einen hygienischen, ressourcenschonenden und sachgerechten Umgang mit Wäsche und Reinigungsmitteln dienen. Das FORUM WASCHEN (https://forum-waschen.de) stellt auf Anfrage auch Materialien für Kindertagesstätten zur Verfügung.

☞ Die Broschüre „DGE-Praxiswissen: Hygiene - Gesundheit der Tischgäste sichern" informiert darüber, welche allgemeinen Pflichten Hygieneverantwortliche in der Gemeinschaftsverpflegung erfüllen müssen, damit die Gesundheit der Tischgäste gesichert ist: https://www.dge-medienservice.de/catalog/product/view/id/542/s/hygiene-gesundheit-der-tischgaste-sichern/category/35/

☞ Das Merkblatt „Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie“ des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) gibt einen Überblick über die Bereiche Personal-, Lebensmittel- und Küchenhygiene: https://www.bfr.bund.de/publikationen/hygieneregeln-in-der-gemeinschaftsgastronomie-deutsch/

Quellen

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (Hrsg.) (2024): Hygieneregeln für die Gemeinschaftsgastronomie. Merkblatt. https://www.bfr.bund.de/publikationen/hygieneregeln-in-der-gemeinschaftsgastronomie-deutsch/

Carl, Andreas (2022): Frage des Monats – August 22: Waschplan für eine Kita. rhw management. https://rhwonline.de/frage-des-monats-august-22-waschplan-fuer-eine-kita/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2021): DGE-Praxiswissen. Hygiene in der Gemeinschaftsverpflegung. Tischgäste sicher verpflegen. 3. Auflage. https://www.dge-medienservice.de/catalog/product/view/id/542/s/hygiene-gesundheit-der-tischgaste-sichern/category/35/

Forum Waschen (Hrsg.) (o.D.): Wie Sie Ihre Wäsche "richtig" waschen und trocknen. https://forum-waschen.de/tipps/waschen/waesche-richtig-waschen/

Niedersächsisches Landesgesundheitsamt (Hrsg.) (o.D.): Hygiene in Kindertageseinrichtungen. https://www.nlga.niedersachsen.de/hygiene/hygiene-in-kindertageseinrichtungen-226967.html

Sarah Wiener Stiftung (Hrsg.) (2024): Merkblatt – Gute Hygienepraxis beim pädagogischen Kochen mit Kindern. 2. Auflage. https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/SWS_Hygienemerkblatt_A4_Online.pdf

Simpfendörfer, Dorothea (2013): Hauswirtschaft nach Lernfeldern: Wohnen und Reinigen. 6., völlig überarbeitete Auflage. Hamburg.

5. Good Practice Beispiele

Unter den Göttinger Kindertagesstätten finden sich zahlreiche gelungene Ansätze, die als Good Practice Beispiele dienen können. Die nachfolgend dargestellten Beispiele

wurden exemplarisch ausgewählt, um einzelne besonders gelungene Aspekte zu veranschaulichen. Sie stellen keine Gesamtbewertung der jeweiligen Einrichtung dar und bedeuten weder, dass andere Bereiche dieser Kindertagesstätten weniger gut funktionieren, noch dass andere Einrichtungen schlechter aufgestellt sind.

In einer Kindertagesstätte wird die Küchenkraft als „Alltagshelferin“ bezeichnet und aktiv in den Kita-Alltag eingebunden. Sie übernimmt nicht nur Aufgaben der Verpflegung, sondern ist ein fester Bestandteil des Teams und gestaltet den Alltag der Kinder mit. Die Zusammenarbeit zwischen Pädagogik und Küche ist dabei besonders eng. Die Kinder kennen die Alltagshelferin gut und wenden sich bei Fragen selbstverständlich an sie, ebenso wie die Eltern. Während der Mahlzeiten begleitet sie die Kinder aktiv und unterstützt eine angenehme Essatmosphäre. Sie achtet beispielsweise auf eine ruhige Lautstärke, begleitet die Einhaltung der Tischkultur, etwa den Umgang mit Besteck, und motiviert die Kinder, neue Lebensmittel zu probieren. Als Vorbild sitzt sie gemeinsam mit den Kindern am Tisch und isst mit ihnen. Darüber hinaus übernimmt sie wichtige hauswirtschaftliche und hygienische Aufgaben. Sie leitet die Kinder beim Tisch decken und -abwischen an, achtet auf hygienische Abläufe auch während der Mahlzeiten und sorgt anschließend für saubere Räume.

Dieses Beispiel zeigt deutlich, wie wertvoll die feste Integration einer Küchen- beziehungsweise hauswirtschaftlichen Fachkraft in den Alltag einer Kindertagesstätte sein kann. Sie trägt nicht nur zur Qualität der Verpflegung bei, sondern unterstützt auch die pädagogische Arbeit und schafft verlässliche Beziehungen zu Kindern und Familien.

Ebenfalls positiv hervorzuheben ist eine Kindertagesstätte, die für die Verpflegung der Kinder eine Warmhaltetheke mit Tablettführung angeschafft hat. Diese wurde strategisch günstig in der Durchreiche zwischen Küche und Speiseraum platziert, sodass der Küchenkraft ein einfaches Nachfüllen der Speisen sowie eine kontinuierliche Begleitung der Essensausgabe ermöglicht wird. Gleichzeitig erhalten die Kinder Einblicke in die Küche und können die Tätigkeiten der Küchenkraft beobachten. Sie nehmen sich selbstständig ein Tablett sowie Teller und Besteck und portionieren – je nach Alter eigenständig oder mit Unterstützung der betreuenden pädagogischen Fachkräfte – ihre Mahlzeit aus der Warmhaltetheke. Die pädagogischen Fachkräfte begleiten die Mahlzeit, unterstützen die Kinder bei Bedarf, geben verbale Hilfestellungen, beispielsweise „Bitte etwas leiser.“ oder „Du musst das nicht essen, wenn du nicht möchtest.“, und erinnern an die Einhaltung der Hygieneregeln.
Durch dieses Konzept erwerben die Kinder frühzeitig Kompetenzen im selbstständigen Umgang mit Tablett und Ausgabetheke und werden so auf die Abläufe des Schulmittagessens vorbereitet. Darüber hinaus fördern sie ihre motorischen Fähigkeiten, lernen ihre Portionen realistisch einzuschätzen und entwickeln Selbstständigkeit sowie Eigenverantwortung im Umgang mit Mahlzeiten.

In einer Kindertagesstätte wird der wöchentliche Speisenplan mithilfe von laminierten Bildern der angebotenen Speisen dargestellt. Die Bilder können je nach Speisenangebot flexibel zusammengestellt werden. Zu Beginn jeder Woche wird der Speisenplan entsprechend aktualisiert und neu ausgehängt.

Ergänzend ist geplant, einen interaktiven Audiostift einzusetzen. Dieser funktioniert mithilfe spezieller Aufkleber, denen individuelle Sprachaufnahmen zugeordnet werden können. Dazu wird ein Aufkleber ausgewählt und mit dem Stift eine Aufnahme erstellt, beispielsweise mit dem Namen eines Lebensmittels oder einer Speise. Wird der Stift anschließend an den entsprechenden Aufkleber gehalten, spielt er die zuvor aufgenommene Nachricht ab. Die Aufkleber werden auf den Bildern des Speiseplans angebracht und mit den jeweiligen Bezeichnungen der Speisen besprochen.
Auf diese Weise können sich die Kinder selbstständig anhören, welche Mahlzeiten angeboten werden. Der Audiostift dient als spielerisches Lernmittel, fördert die eigenständige Auseinandersetzung mit dem Speisenangebot und schafft Gesprächsanlässe rund um das Essen. Gleichzeitig bietet er Möglichkeiten zur Sprachförderung und zur aktiven Beteiligung der Kinder an der Essenssituation.

6. Hauswirtschaftliche Praxis in einer Kindertagesstätte

Hauswirtschaftliche Themen sollten im pädagogischen Alltag praxisnah und altersgerecht umgesetzt werden, damit Kinder aktiv beteiligt werden und lebensnah lernen können.
Es gibt vielfältige alltägliche hauswirtschaftliche Aufgaben und Tätigkeiten auch im Alltag von Kindertagesstätten. Dazu zählen beispielsweise

- die Einhaltung von Hygiene- und Sicherheitsvorschriften,
- die Bestellung von Lebensmitteln und/oder Speisen sowie von Reinigungsmitteln,
- die Prüfung, ob Allergien, Unverträglichkeiten oder religiöse oder kulturelle Essgewohnheiten der Kinder zu berücksichtigen sind,
- die Vorbereitung und Ausgabe von Mahlzeiten und Getränken,
- die Gestaltung und Begleitung von Mahlzeitensituationen unter Berücksichtigung von Essverhalten, Regeln und Ritualen, Selbstbestimmung der Kinder sowie einer angenehmen Essatmosphäre,
- die Reinigung und Pflege von Küchen-, Gruppen- und Sanitärbereichen,
- die Wäschepflege, z.B. von Handtüchern, Lätzchen, Reinigungstextilien,
- die Kontrolle, Bestellung und Auffüllen von Hygiene- und Verbrauchsmaterialien sowie von Lebensmitteln,
- die Organisation und Unterstützung von Projekten, Festen und besonderen Aktionen.

Grundsätzlich ist von den pädagogische und den hauswirtschaftlichen Fachkräften zu entscheiden, ob der Versorgungsaspekt im Vordergrund steht (Kinder werden verpflegt, können eventuell bei Herstellung oder Ausgabe zuschauen) oder der Bildungs- und Betreuungsaspekt, wenn Kinder in möglichem und angemessenem Umfang an der Erstellung der Verpflegungsleistung beteiligt werden.

Die aktive Beteiligung von Kindern an hauswirtschaftlichen Tätigkeiten ist wichtig, da sie Selbstständigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Alltagskompetenzen sowie das Bewusstsein für Gesundheit, Hygiene und nachhaltiges Handeln fördert.

Die praktische Umsetzung hauswirtschaftlicher Themen im pädagogischen Alltag von Kindertagesstätten erfordert alltagsnahe und altersgerechte Konzepte, die Kinder aktiv einbeziehen und lebensweltbezogenes Lernen ermöglichen.

Quelle

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.) (2023): DGE- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/dge-qualitaetsstandards/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

6.1. Handlungsprinzipien

Für eine erfolgreiche Durchführung hauswirtschaftlicher Angebote empfiehlt es sich, zunächst eine eindeutige Aufgaben- oder Zielsetzung zu formulieren. Entsprechend dem Prinzip der vollständigen Handlung sollen dafür fünf Handlungsschritte berücksichtigt werden, die grundsätzlich für hauswirtschaftliche Arbeitsbereiche gelten. Im Qualitätsmanagement firmiert dieses Prinzip unter der Bezeichnung PDCA (plan, do, check, act).

Durch eine Beachtung dieser Schritte werden Prozesse sinnvoll strukturiert und es wird eine erfolgreiche Umsetzung der hauswirtschaftlichen Aktionen gewährleistet und ein ganzheitlicher Lernprozess der Kinder unterstützt.

Tätigkeitsschritt	Beschreibung
Planung	Festlegung von Zielen und Inhalten unter Berücksichtigung der Interessen und Entwicklungsstände der Kinder. Dies erfolgt entsprechend der Verfügbarkeit von Personal, geeigneter Materialien und Methoden.
Vorbereitung	Beschaffung und Bereitstellung der benötigten Materialien, die Organisation der Räumlichkeiten und ggf. Geräten unter Berücksichtigung von Hygiene- und Sicherheitsregeln.
Information	Einführung der Kinder in das Thema, Vermittlung von Regeln, Abläufen sowie Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen und eine transparente Kommunikation mit Kolleg:innen und Eltern.
Durchführung	Aktive Beteiligung der Kinder an hauswirtschaftlichen Tätigkeiten (Vorbereiten, Durchführen, Nachbereiten), pädagogische Begleitung und Unterstützung der Lernprozesse sowie die Förderung von Selbstständigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Kooperation.
Nachbereitung	Gemeinsame Reflexion der Aktion mit den Kindern und Kolleg:innen, Auswertung der Ergebnisse und Erfahrungen sowie die Dokumentation und Planung möglicher Anschlussaktivitäten.

Tabelle 1: Zentrale Handlungsschritte der Planung hauswirtschaftlicher Aktionen (eigene Darstellung)

6.2. Beteiligungsbeispiel

Die folgende ausgearbeitete Einheit „Erstellung einer Rohkostplatte mit Frischkäsedip“ zeigt exemplarisch, wie hauswirtschaftliche Themen in einer Kindertagessstätte praktisch umgesetzt und in den pädagogischen Alltag integriert werden können. Dieses Rezept mit zielgruppengerechten, ernährungsphysiologisch erwünschten Zutaten eig-

net sich besonders, da die Kinder viele Arbeitsschritte selbstständig oder mit Unterstützung ausführen können und die Zutaten über mehrere Monate im Jahr verfügbar sind. Zudem ist es in Kindertagesstätten ohne eigene (Kinder-)Küche machbar.

Ziel der Aktion ist es, die Kinder an einfache Tätigkeiten der Lebensmittelzubereitung heranzuführen. Sie lernen Gemüse kennen, üben das Waschen, Schneiden, Rühren, Anrichten und anschließende Aufräumen. Gleichzeitig werden Selbstständigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Feinmotorik, Hygiene und ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln gefördert.

Planung

Vor der Durchführung wird geplant, welche Kinder teilnehmen und welche Aufgaben sie übernehmen. Die Kinder werden beispielsweise in folgende Gruppen eingeteilt

- Gruppe 1: Gemüse waschen und vorbereiten
- Gruppe 2: Gemüse schneiden und Rohkostplatte anrichten
- Gruppe 3: Frischkäsedip zubereiten
- Gruppe 4: Tisch decken und Essbereich vorbereiten
- Gruppe 5: Abräumen und Reinigen nach dem Essen

Die benötigten Zutaten werden anhand des Rezeptes geplant und eingekauft.
Rezept und Zubereitung werden mit Bildern, Symbolen oder Fotos kindgerecht gestaltet. So können Kinder den Ablauf verstehen und sich aktiv beteiligen. Ergänzend kann das Rezept vertont werden, zum Beispiel mit einem digitalen Vorlesestift, sodass die Kinder sich die einzelnen Schritte selbstständig anhören können.

<table>
<tr><th colspan="2">Rezept Rohkostplatte mit Frischkäsedip (10 Portionen)</th></tr>
<tr><th>Rohkostplatte</th><th>Frischkäsedip</th></tr>
<tr><td>1 Salatgurke (ca. 500 g)
2-3 Möhren (ca. 250 g)
4 Tomaten (ca. 250 g)
2 Paprikaschoten (ca. 400 g)
3 Radieschen</td><td>200g Frischkäse
2-3 EL Milch (1,5% Fett)
2 Radieschen
1 Handvoll Kresse
Salz und Pfeffer</td></tr>
<tr><td colspan="2"><u>Für die Rohkostplatte</u>
Gemüse waschen und putzen.
Gurke quer in drei Stücke teilen, diese längs in Stifte schneiden.
Möhre schälen und ebenfalls in Stifte schneiden.
Paprikaschote in Streifen schneiden.
Tomaten vierteln oder achteln.
3 Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
<u>Für den Frischkäsedip</u>
Frischkäse mit Milch glattrühren.
2 Radieschen putzen, waschen und fein würfeln.
Kresse waschen und zusammen mit den Radieschen-Würfeln zum Frischkäse geben und unterrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Benötigte Arbeitsgeräte</th></tr>
<tr><td>Evtl. Schürzen für Kinder und Erwachsene
Evtl. Haarbänder
Küchenpapier oder saubere Küchentücher</td><td>Servierplatte für das Gemüse
Vorlegegabel für das Gemüse
Esslöffel zum Abmessen der Milch
Probierlöffel zum Abschmecken</td></tr>
</table>

Benötigte Arbeitsgeräte	
• Schneidebretter • Feuchte Tücher als Rutschschutz unter den Schneidebrettern • Kindgerechte Messer (abgerundete Spitze) • Evtl. Waage • Sparschäler • Sieb • Gemüsebürste • Schüsseln oder Teller für die Zwischenablage des Gemüses	• Schneebesen oder Gabel zum Verrühren des Dips • Vorlegelöffel zum Ausgeben des Dips • Schale für den Dip • Für den Verzehr: evtl. Tischsets. Teller, Becher oder Gläser, Gabeln, Löffel, evtl. Servietten • Lappen, Handfeger und Kehrblech • Evtl. Spültuch, Geschirrhandtücher • Behälter für Biomüll und Restmüll ggf. Bioabfalltüte und Müllbeutel

Tabelle 2: Rezept Rohkostplatte mit Frischkäsedip (10 Portionen), eigene Darstellung



Abbildung 3: Beispielhaft bebildertes Rezept
eigene Darstellung nach Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW (2018)

Vorbereitung
Vor Beginn bereitet die hauswirtschaftliche Fachkraft den Raum und die Arbeitsplätze vor. Die Tische werden gereinigt und so gestellt, dass den Kindern genügend Platz zum Arbeiten zur Verfügung steht. Für jedes Kind oder jede Gruppe wird ein übersichtlicher Arbeitsplatz vorbereitet.
Materialien und Lebensmittel werden gruppenspezifisch bereitgelegt. Die Schärfe der Messer wird kontrolliert.
Die Fachkraft wäscht bei Bedarf Lebensmittel vor oder bereitet einzelne Arbeitsschritte vor, die für Kinder noch zu schwierig oder gefährlich sind. Dazu gehört zum Beispiel das Halbieren der Paprikaschote, das Entfernen des Kerngehäuses oder das Zerteilen großer Gurkenstücke.
Vor Arbeitsbeginn binden die Kinder lange Haare zusammen und alle waschen und trocknen sich gründlich ihre Hände. Bei Bedarf tragen sie Schürzen.

Information
Zu Beginn versammeln sich die Kinder im Sitzkreis oder am Arbeitstisch. Die Fachkraft stellt das Rezept vor und zeigt die Zutaten. Die Kinder betrachten und benennen die Lebensmittel, z.B.:
- „Was erkennt ihr?“
- „Ist das Obst oder Gemüse?“
- „Welche Farbe hat die Paprika?“
- „Wie riecht die Gurke?“
- „Wer hat Radieschen schon einmal probiert?“

Danach werden die wichtigsten Hygiene- und Sicherheitsregeln besprochen:
- Vor dem Arbeiten werden die Hände gewaschen.
- Lebensmittel werden nur mit sauberen Händen angefasst.
- Gemüse wird vor dem Verarbeiten/Essen gründlich gewaschen.
- Lebensmittel werden nicht unnötig angefasst oder auf den Boden gelegt.
- Wer probieren möchte, nimmt dafür einen sauberen Löffel oder ein eigenes Stück.

Die Handhabung der Messer wird demonstriert und erklärt:
- Es wird nicht mit Messern herumgelaufen.
- Messer werden nur am Griff gehalten.
- Beim Schneiden bleiben die Finger weg von der Klinge.
- Es wird langsam und konzentriert gearbeitet.

Die Fachkraft zeigt den Kindern den Krallengriff. Dabei werden die Fingerspitzen nach innen gebogen, damit sie beim Schneiden geschützt sind. Zusätzlich wird der Tunnelgriff gezeigt. Dabei formt die Hand eine Art „Tunnel“ über dem Lebensmittel, wobei die Finger es festhalten. Das Messer wird sicher von oben unter den Fingern durch diesen „Tunnel“ geführt.
Anschließend erklärt die Fachkraft den Ablauf der Praxiseinheit und dafür geltende Regeln:
- Wir gehen achtsam mit den Lebensmitteln um.
- Wir reden nicht durcheinander und reden in angenehmer Lautstärke.
- Wir sagen höflich, wenn wir etwas möchten.
- Wir probieren freiwillig.

- Wir nehmen zuerst eine kleine Portion.
- Wir warten mit dem Essen, bis alle etwas haben.

Durchführung
Die Kinder arbeiten entsprechend ihrer (Gruppen-)Aufgabe. Die hauswirtschaftliche Fachkraft beobachtet und unterstützt bei Bedarf.

Gruppe 1: Gemüse waschen
Die Kinder spülen Gurke, Möhren, Paprika, Tomaten und Radieschen unter fließendem Wasser ab. Möhren und Radieschen werden zusätzlich mit einer Gemüsebürste gereinigt. Danach legen die Kinder das gewaschene Gemüse auf Teller oder in Schüsseln.

Gruppe 2: Gemüse schneiden und anrichten
Die Fachkraft bereitet die Schneideplätze vor. Unter jedes Schneidebrett wird ein feuchtes Tuch gelegt, damit es nicht verrutscht. Die hauswirtschaftliche Fachkraft zeigt jeden Schneideschritt vorher und erinnert an den Krallen- oder Tunnelgriff. Die Kinder schneiden das Gemüse und legen es dekorativ auf die Servierplatte.

Gruppe 3: Frischkäsedip zubereiten
Die Kinder geben den Frischkäse in eine Schüssel, geben zwei bis drei Esslöffel Milch dazu und rühren dies mit Gabel oder Schneebesen glatt.
Zwei gewaschene Radieschen werden in kleine Würfel geschnitten. Die gewaschene Kresse wird mit einer Schere abgeschnitten und im Sieb unter fließendem Wasser gewaschen. Radieschen und Kresse werden zum Frischkäse gegeben und untergerührt. Zum Schluss wird der Dip mit wenig Salz und Pfeffer unter Anleitung der hauswirtschaftlichen Fachkraft abgeschmeckt.

Gruppe 4: Tisch decken
Eine Gruppe bereitet den Essbereich vor und verteilt evtl. Tischsets, Teller, Becher oder Gläser, Gabeln, Löffel und evtl. Servietten. Anschließend stellen sie Wasserkrüge, die Rohkostplatte mit Vorlegegabel und die Schale mit dem Dip mit Vorlegelöffel auf den Tisch. Die Fachkraft unterstützt die Kinder und prüft mit ihnen, ob die Plätze vollständig und ordentlich eingedeckt sind.

Gemeinsames Essen
Wenn alles vorbereitet ist, setzen sich die Kinder gemeinsam an den Tisch und wünschen sich guten Appetit. Die Kinder bedienen sich selbstständig. Sie werden ermutigt, aber nicht gezwungen verschiedene Gemüsesorten zu probieren. Sie üben höfliche Kommunikation, Rücksichtnahme und das Warten aufeinander.
Während des Essens werden Gespräche angeregt:
- „Welche Gemüsesorte schmeckt dir besonders gut?“
- „Was ist knackig?“
- „Was schmeckt mild oder scharf?“
- „Wie verändert sich der Geschmack mit dem Dip?“

Gruppe 5: Abräumen und Reinigen

Nach dem Essen räumen die Kinder ihren Platz ab. Übrig gebliebene Rohkost und Dip werden in geeigneten Behältern im Kühlschrank gelagert. Gemüseabfälle, die nicht verzehrt werden können, werden in den Biomüll gegeben. Teller, Becher und Besteck werden auf den Abräumwagen gestellt oder an den vorgesehenen Platz gebracht. Gegebenenfalls wird das benutzte Geschirr mit den Kindern abgewaschen oder die Spülmaschine gemeinsam mit den Kindern eingeräumt. Die Tische werden mit einem feuchten Lappen abgewischt. Mit einem sauberen und trockenen Tuch wird nachgewischt. Krümel auf dem Boden werden mit Handfeger und Kehrblech zusammengekehrt. Die Stühle werden leise an den Tisch geschoben.

Nachbereitung

Nach der Aktion findet eine kurze gemeinsame Reflexion statt. Die Kinder berichten, welche Aufgabe sie übernommen haben und was ihnen besonders gefallen hat.
Mögliche Fragen sind:

- „Was hast du heute gemacht?“
- „Was war leicht?“
- „Was war schwierig?“
- „Welches Gemüse hat dir geschmeckt?“

Die hauswirtschaftliche Fachkraft lobt die Kinder für ihre Mitarbeit und hebt hervor, dass jedes Kind zum Gelingen der Mahlzeit beigetragen hat. Bei Bedarf werden einzelne Regeln noch einmal aufgegriffen, zum Beispiel das Händewaschen, der Umgang mit Messern oder das Abräumen des eigenen Platzes.
Durch die Zubereitung des beispielhaften Rezepts „Rohkostplatte mit Frischkäsedip“ erleben die Kinder hauswirtschaftliche Tätigkeiten unmittelbar und alltagsnah. Die Kinder lernen, Speisen bewusst abzuschmecken und erhalten Anerkennung für ihre Beteiligung. Durch den gezielten Einsatz frischer Kräuter erfahren sie außerdem, dass Gerichte auch mit wenig Salz geschmackvoll zubereitet werden können. Sie lernen Lebensmittel kennen, übernehmen Verantwortung, stärken das Miteinander und ihr Selbstwertgefühl, arbeiten gemeinsam und erfahren, dass sie aktiv zur Gestaltung einer gesunden Mahlzeit beitragen können.

Quellen

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus; Kompetenzzentrum Hauswirtschaft (Hrsg.) (2025): Alles in Ordnung Kitaprogramm. https://www.stmelf.bayern.de/bildung/hauswirtschaft/alles-in-ordnung-kitaprogramm/index.html

Sarah Wiener Stiftung (Hrsg.) (o.D.): Ich kann kochen. https://familienkueche.de/kochen-mit-kindern/arbeitsplatz-vorbereiten

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2018): Vegetarische Lieblingsrezepte von Kitas für Kitas. https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-02/2019_Rezeptsammlung%20von%20Kitas%20f%C3%BCr%20Kitas.pdf

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW (Hrsg.) (2018): Vegetarische Lieblingsrezepte von Kitas für Kitas. gemalt und gebastelt von Kindern aus NRW. https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2019-02/2019_Rezeptsammlung%20von%20Kitas%20f%C3%_BCr%20Kitas.pdf

7. Fazit

Kindertagesstätten sind Einrichtungen, an denen Gemeinschaftsverpflegung angeboten wird. Diese soll den ernährungsphysiologischen Bedarf ergänzend zur häuslichen Verpflegung gewährleisten, aber auch Kinder mit Lebensmitteln und dem praktischen Umgang damit, mit Tischkultur und den mit der Zubereitung von Speisen verbundenen notwendigen Tätigkeiten vertraut machen. Dies sind orginäre hauswirtschaftliche Aufgaben, die im aktuellen Alltag von Kindertagesstätten aus unterschiedlichsten Gründen oft nicht zufriedenstellend bewältigt werden.

Die vorliegende Handreichung gibt Anregungen und weist auf die Chancen hin, die gemeinsame oder miteinander abgestimmte Aktivitäten von pädagogischem und hauswirtschaftlichem Personal sowie mit Kindern in Kindertagesstätten bieten: für Kommunikation im Alltag, für Bildung für Nachhaltige Entwicklung, für das Lernen von Hygiene, Verpflegungs-, Reinigungs- und Wäschepflegeregeln und vieles mehr.

Träger für Kindertagesstätten in Kommunen haben vielfach keinen Einblick in die Praxisarbeit vor Ort bezogen auf hauswirtschaftliche Tätigkeiten. Ihnen obliegt vielfach „nur“ der Bereich Abrechnung für die Mittagsverpflegung. Ihnen soll diese Handreichung Anregung und Anleitung sein, hauswirtschaftliche Fachkräfte für Kitas und deren Arbeitsbereiche im notwendigen Umfang sachgerecht einzuplanen und einzusetzen, sowie die Verpflegung als wesentlichen Teil des Angebots in Kindertagesstätten zu beachten. Als ein Ergebnis des Projekts „Fit for Life“ zeigt sich zudem der dringende Bedarf, die Stundenzahl des hauswirtschaftlichen Personals zu erhöhen und hauswirtschaftliche Qualifizierungsmaßnahmen für pädagogische Fachkräfte anzubieten.

Hauswirtschaftliche Themen sind im Ausbildungsplan von **Erzieher:innen** nicht verankert. Vielfach hat pädagogisches Personal auch privat keinen Zugang zu hauswirtschaftlichen Tätigkeiten. Deshalb ist vielen Erzieher:innen die Bedeutung von Hauswirtschaft generell, aber besonders im pädagogischen Alltag, nicht bewusst. Dies gilt unter anderem für die Beurteilung des erheblichen zeitlichen Aufwands, der mit Verpflegungsprozessen verbunden ist (z.B. Putzen, Waschen, Schälen, Portionieren von Obst und Gemüse für z.B. 50 Kinder). Zu diesen Versorgungsaufgaben kommen hauswirtschaftliche Mitmachaktionen mit den Kindern als Betreuungsaufgaben hinzu. Durch Absprachen auf Augenhöhe beider Professionen könnten vielfach Arbeits- und Zeitabläufe von Erzieher:innen und Hauswirtschaftskräften optimiert werden.

Hauswirtschaftliche Fachkräfte können nicht nur die Speisenerstellung der Mittagsverpflegung oder im Rahmen eines pädagogischen Kochens unterstützen, sie können auch in einer Kindertagesstätte fachkundige Ansprechpartner:innen sein für viele Fragen des Alltags und damit Erzieher:innen entlasten. Dafür ist es notwendig, dass in einer Kindertagesstätte die Arbeitsbereiche für hauswirtschaftliche Fachkräfte sachgerecht geplant und genutzt werden. Dies setzt die Einbindung einer hauswirtschaftlichen Fachkraft in die Planungs- und Kommunikationsprozesse einer Kindertagesstätte voraus: Als Beispiel sei Auswahl und Standort von Spülmaschinen sowie das Klären von Zuständigkeiten für deren Ein- und Ausräumen genannt.

Diese Handreichung der Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Nds. e.V. (LAG HW Nds.) soll die Bedeutung und Notwendigkeit professionell hauswirtschaftlicher Fachkräfte verständlich machen und Träger von Kindertagesstätten sowie pädagogische Fachkräfte ermuntern, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Die LAG HW Nds. wirbt weiter dafür, dass in Niedersachsen hauswirtschaftliche Fachkräfte in Kindertagesstätten eingeplant und mit ausreichendem Stundenumfang für die vielfältigen zu erledigenden Arbeiten in Hinblick auf eine nachhaltige Zukunft der Kinder eingesetzt werden.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung zu dieser Handreichung an
info@lag-hw-nds.de

Quellen

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus (StMELF) (Hrsg.) (2025): Alltagskompetenzen. https://www.stmelf.bayern.de/bildung/hauswirtschaft/alltagskompetenz/index.html

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus; Kompetenzzentrum Hauswirtschaft (Hrsg.) (2025): Alles in Ordnung Kitaprogramm. https://www.stmelf.bayern.de/bildung/hauswirtschaft/alles-in-ordnung-kitaprogramm/index.html

Bund für nachhaltige Bildung (Hrsg.) (o.D.): Nachhaltige Projekte in der Kita: Einfache Ideen für den Alltag. https://bfnb.de/nachhaltige-projekte-in-der-kita-einfache-ideen-fuer-den-alltag/

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.) (2023): Gemeinsam essen mit Kita-Kindern. https://www.ble-medienservice.de/gemeinsam-essen-mit-kita-kindern.html

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.) (2024): Den Essalltag mit Kindern gestalten. https://www.ble-medienservice.de/0575-1-den-essalltag-mit-kindern-gestalten.html

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.) (2024): Mit Kita-Kindern die Sinne erforschen. https://www.ble-medienservice.de/0828-1-mit-kita-kindern-die-sinne-erforschen.html

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (Hrsg.) (2024): Hygieneregeln für die Gemeinschaftsgastronomie. Merkblatt. https://www.bfr.bund.de/publikationen/hygieneregeln-in-der-gemeinschaftsgastronomie-deutsch/

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Hrsg.) (2024): Partizipation beim Essen und Trinken. https://www.bzfe.de/schule-und-kita/kitaleben-gestalten/partizipation-beim-essen-und-trinken#teaser

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Hrsg.) (2026): Ernährungsbildung im Alltag fördern. https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-kita/ernaehrungsbildung-im-alltag-foerdern

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (Hrsg.) (2026): Ernährungsbildung in der Kita. https://www.bzfe.de/schule-und-kita/kitaleben-gestalten/ernaehrungsbildung-in-der-kita

Carl, Andreas (2022): Frage des Monats – August 22: Waschplan für eine Kita. rhw management. https://rhwonline.de/frage-des-monats-august-22-waschplan-fuer-eine-kita/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2021): DGE-Praxiswissen. Hygiene in der Gemeinschaftsverpflegung. Tischgäste sicher verpflegen. 3. Auflage. https://www.dge-medienservice.de/catalog/product/view/id/542/s/hygiene-gesundheit-der-tischgaste-sichern/category/35/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.) (2023): DGE - Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/dge-qualitaetsstandards/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.) (o.D.): DGE-Ernährungskreis. https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis

Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft (dgh); International Federation for Home Economics (IFHE) (Hrsg.) (2025): Gesund essen, nachhaltig leben: Die Zukunft auf dem Teller. https://www.dghev.de/fileadmin/user_upload/300_Organisation/340_Beirat_fuer_Internationale_Fragen/WHED_2026_Positionspapier_Version_Maerz_2026.pdf.

Feulner, Martina; Pfannes, Ulrike (2012): Die Zukunft der Hauswirtschaft liegt in Versorgung und Betreuung. In: Hauswirtschaft und Wissenschaft (2), S. 69–77. https://www.dghev.de/fileadmin/user_upload/HuW_2012_Heft_2_Feulner_Artikel_Version_2.pdf

Fit Kid (Hrsg.) (o.D.): Vollwertige Ernährung für Kinder. https://www.fitkid-aktion.de/startseite

Forschungsdepartment Kinderernährung der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Bochum (FKE) (2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost. Bochum.

Forum Waschen (Hrsg.) (o.D.): Wie Sie Ihre Wäsche richtig waschen und trocknen. https://forum-waschen.de/tipps/waschen/waesche-richtig-waschen/

Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft (LAG HW Nds.) (2022): Hauswirtschaftliches Grundlagenwissen. Informationen für die Senioren- und Pflegestützpunkte Niedersachsen (SPN). Hannover. https://www.lag-hw-nds.de/projekt-hauswirtschaftliches-grundlagenwissen.html

Lutz, Brigitte; Sperrer, Gabriele (2021): Hauswirtschaftliche Betreuungsleistungen personenorientiert ausführen, 2. Auflage. Hamburg.

Maier, Christine; Schwetje, Doris; Rufhus-Hartmann, u.a. (2026): Lernfelder Hauswirtschaft Gesamtband, 2. Auflage. Köln.

Meints-Korinth, Bettina; Kiehne, Johanna; Glogowski, Stella (2025): Der Bildungsort Esstisch. Gemeinsames Essen als Bildungsanlass. In: Ernährungsumschau, 2025 (8/2025), M512-M517. https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2025/08_25/EU08_2025_M512_M517_cc.pdf

Methfessel, Barbara; Höhn, Kariane; Miltner-Jürgensen, Barbara; Schneider, Katja (2021): Essen und Ernährungsbildung in der KiTa: Entwicklung - Versorgung - Bildung. 2., erweiterte und überarbeitete Auflage. Stuttgart. https://elibrary.kohlhammer.de/book/10.17433/978-3-17-039135-2

Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe) (Hrsg.) (2023): KiTas als Lernort für Nachhaltigkeit und Klimaschutz, nifbe-Themenheft Nr. 39, Osnabrück. https://www.nifbe.de/wp-content/uploads/2025/02/Nachhaltigkeit.pdf

Niedersächsisches Landesgesundheitsamt (Hrsg.) (o.D.): Hygiene in Kindertageseinrichtungen. https://www.nlga.niedersachsen.de/hygiene/hygiene-in-kindertageseinrichtungen-226967.html

Sarah Wiener Stiftung (Hrsg.) (2024): Merkblatt – Gute Hygienepraxis beim pädagogischen Kochen mit Kindern. 2. Auflage. https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/SWS_Hygienemerkblatt_A4_Online.pdf

Sarah-Wiener-Stiftung u.a. (o.D.): Ich kann kochen. https://familienkueche.de/kochen-mit-kindern/arbeitsplatz-vorbereiten/

Sarah Wiener Stiftung (Hrsg.) (o.D.): Mit Kindern essen. Poster. https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/Poster_Mit_Kindern_essen.pdf

Sarah Wiener Stiftung (Hrsg.) (o.D.): Tischsets zum Ausmalen. https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/Tischsets_Sarah_Wiener_Stiftung.pdf

Sarah-Wiener-Stiftung (Hrsg.) (o.D.): Checkliste: Nachhaltig planen und einkaufen. https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/SWS_Merkblatt-Nachhaltig_planen_und_einkaufen.pdf

Sarah-Wiener-Stiftung (Hrsg.) (o.D.): Ressourcenschonend kochen – so geht's. https://sw-stiftung.de/fileadmin/user_upload/03_Mitmachen/Materialien/SWS_Merkblatt-Ressourcenschonend_kochen.pdf

Schlieper, Cornelia, A. (2018): Lernfeld Hauswirtschaft. Hamburg.

Schukraft, Ursula (2017): Die Relevanz der Hauswirtschaft für soziale Einrichtungen und die gesellschaftlichen Herausforderungen. In: Hauswirtschaft und Wissenschaft (4/17), S. 189–191. https://haushalt-wissenschaft.de/wp-content/uploads/2018/04/HuW_Heft_04_2017.pdf

Simpfendörfer, Dorothea (2013): Hauswirtschaft nach Lernfeldern: Wohnen und Reinigen. 6., völlig überarbeitete Auflage. Hamburg.

Soretz, Friedrich (2026): Das schmeckt. Das Kochbuch zum Projekt ISS DICH Fit. Hannover.

Verbraucherzentralen (Hrsg.) (2025): Saisonkalender für frisches Obst und Gemüse. https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-regional-einkaufen-17229

Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) (Hrsg.) (2026): Gemeinschaftsverpflegung: gesünder essen mit System. Aspekte aus Sicht des Verbraucherschutzes. Berlin. https://www.frauenbund.de/wp-content/uploads/26-05-20_Positionspapier_Gemeinschaftsverpflegung.pdf

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2018): Vegetarische Lieblingsrezepte von Kitas für Kitas. https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-02/2019_Rezeptsammlung%20von%20Kitas%20f%C3%BCr%20Kitas.pdf

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen (Hrsg.) (o.D.): Essen und Trinken in der Kindertagespflege – Beratungsleitfaden für Fachberatende. https://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/beratungsleitfaden-fuer-fachberatende-der-kindertagespflege

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW (Hrsg.) (2018): Vegetarische Lieblingsrezepte von Kitas für Kitas. gemalt und gebastelt von Kindern aus NRW. https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2019-02/2019_Rezeptsammlung%20von%20Kitas%20f%C3%BCr%20Kitas.pdf

White, E., DeBoer, M. & Scharf, R. (2019): Associations Between Household Chores and Childhood Self-Competency. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics 40(3), S. 176-182.

Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) (2020): Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?__blob=publicationFile&v=3

Zentrum für Ernährung und Hauswirtschaft Niedersachsen (ZEHN) (Hrsg.) (o.D.): Hauswirtschaft. https://www.zehn-niedersachsen.de/thema/243_Hauswirtschaft

Anhang: Weiterführende ernährungs- und hauswirtschaftliche Fortbildungs- und Lernangebote

Für pädagogische Fachkräfte und an der Verpflegung beteiligte Personen stehen verschiedene Lernplattformen und Fortbildungsangebote zur Verfügung. Im Rahmen des Projekts „Fit for Life“ wurden diese Angebote gesichtet und hinsichtlich Zielgruppe, Inhalte und thematischer Schwerpunkte verglichen. Die Recherche zeigt, dass insbesondere Ernährungsbildung und Verpflegung umfassend behandelt werden. Ein expliziter Fokus auf Hauswirtschaft sowie die Verbindung hauswirtschaftlicher Fachthemen mit pädagogischen Bildungsprozessen ist dagegen nur vereinzelt zu finden.

Die nachfolgende Auswahl soll Kindertagesstätten eine Orientierung bieten und den Zugang zu geeigneten Informations- und Fortbildungsangeboten erleichtern.

Die **Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen** bietet kostenfrei

- Online-Fortbildungen für Tagespflegepersonen, Kita-Mitarbeitende und Fachberatende an. Die interaktiven Selbstlernangebote vermitteln praxisnahes Wissen zu kindgerechter und nachhaltiger Verpflegung, Hygiene und Infektionsschutz. Die Kurse können flexibel im eigenen Tempo bearbeitet werden und schließen mit einer Teilnahmebescheinigung ab. https://e-learning.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/
- Fortbildungen und Informationsangebote für unterschiedliche Zielgruppen aus Kindertagesstätten und Kindertagespflege an. Viele Angebote behandeln aktuelle Themen rund um Verpflegung und Ernährungsbildung. Dazu gehören beispielsweise vegetarische und vegane Ernährung, Umgang mit Erdnuss- und Nussallergien sowie Entwicklung eines Verpflegungsleitbildes und Verpflegungskonzeptes in Kindertagesstätten. https://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de/termine

Die 8-teilige Fortbildungsreihe der **Sektion Niedersachsen der DGE** „Ernährung von Kindern in Kita und Co.“ richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Küchen- und Hauswirtschaftsleitungen, Ernährungsfachkräfte sowie Träger und Multiplikator:innen. Thematische Schwerpunkte sind Ernährung und Ernährungsbildung in der Kindertagesbetreuung, beispielsweise in Seminaren zu „Ein Speiseplan für alle“, „Kommunikation für einen gelungenen Essalltag“ oder „kultursensible Ernährungsbildung“. Kostenpflichtig. https://www.dge-niedersachsen.de/dge-veranstaltungen/

Das **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)** bietet kostenlose digitale Weiterbildungen für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte an, die Ernährungsbildung fundiert und praxisnah in ihren Arbeitsalltag integrieren möchten. Die Angebote vermitteln ernährungswissenschaftliche Grundlagen sowie methodisch-didaktische Ansätze der Ernährungsbildung. Die Weiterbildungen sind flexibel nutzbar, wissenschaftlich fundiert und geben neue Impulse für eine alltagsnahe und wirksame Umsetzung von Ernährungsbildung. https://lernportal.bzfe.de/

Das kostenlose **Portal „Unser Kitaessen“** bietet pädagogischen Fachkräften sowie Hauswirtschafts- und Küchenkräften eine praxisorientierte Lernplattform rund um die Qualität der Verpflegung in Kindertagesstätten und die Gestaltung einer wertschätzenden Esskultur. Die vielfältigen und interaktiven Lernmodule vermitteln grundlegendes Wissen zu gesunder und nachhaltiger Ernährung von Kindern und fördern ein umfassendes Verständnis der unterschiedlichen Themenbereiche. Gleichzeitig unterstützen sie Fachkräfte dabei, gute Praxis professionell im Alltag von Kindertagesstätten umzusetzen. https://www.unser-kitaessen.de/lernen/uebersicht

Der kostenlose Moodle-Kurs „Den Bildungsort Mahlzeit in der Kita wertschätzend und professionell gestalten“ entstand im Rahmen des **IN FORM-Projekts „Stärkung des Themenbereichs Ernährung in der Erzieherinnen- und Erzieherausbildung“** und wurde vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert. Der Kurs unterstützt Fachkräfte dabei, sich mit den Themen Essen und Trinken in der Kindertagesstätte auseinanderzusetzen und ein eigenes Konzept für die Einrichtung zu entwickeln. Dabei werden unter anderem die Gestaltung von Essenssituationen, vollwertige und nachhaltige Verpflegung, Ernährungsbildung, Essverhalten, Partizipation sowie die Verankerung in der Kita-Konzeption behandelt. Zudem regt der Kurs dazu an, die eigene Haltung und praktische Erfahrungen rund um Ernährung und Mahlzeiten zu reflektieren. https://moodle.moove-bw.de/course/view.php?id=1137#module-146705

„ALLES IN ORDNUNG“ ist ein praxisnahes Aktionsprogramm des **Bayerischen Kompetenzzentrums Hauswirtschaft (KoHW)** für Kindertagesstätten mit Kindern ab drei Jahren bis zum Schuleintritt. Ziel ist es, hauswirtschaftliche Alltagskompetenzen spielerisch zu vermitteln und Bereiche wie Hygiene, Tischkultur, Reinigung, Wäschepflege, Nachhaltigkeit und Pflanzen erlebbar zu machen. Die Kinder werden dabei von den Maskottchen Flitzi und Wusel sowie dem ALLES-IN-ORDNUNG-Lied begleitet. Das Programm ist modular aufgebaut und bietet zu jedem Thema fünf aufeinander abgestimmte Bausteine mit praktischen Aktivitäten und fachlichen Hintergrundinformationen. Nach einer eintägigen Fortbildung können pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte das Programm eigenständig umsetzen. Zur Unterstützung erhalten die Einrichtungen eine umfangreiche Materialbox mit Anleitungen, Spielen, Experimentiermaterialien, Urkunden und weiteren Begleitmaterialien. Kostenpflichtig.
https://www.stmelf.bayern.de/bildung/hauswirtschaft/alles-in-ordnung-kitaprogramm

Der Verband der **Unabhängigen Gesundheitsberater (UGB)** bietet die Ausbildung UGB-Gesundheits-Trainer:in für Säuglings- und Kinderernährung an. Diese vermittelt Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung für Säuglinge und Kinder sowie praxisnahes Wissen zur Zubereitung kindgerechter Mahlzeiten. Die Weiterbildung richtet sich an Fachkräfte aus Bildung, Betreuung und Beratung, die Ernährungskompetenzen in ihre Arbeit integrieren möchten. In fünf Seminaren werden theoretische und praktische Inhalte vermittelt; die Ausbildung schließt mit einer Prüfung zur Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung ab. Kostenpflichtig. https://www.ugb.de/seminare/ausbildungen/saeuglings-und-kinderernaehrung/