

Vereinbarung zum Essen in Kita oder Schule

Viele autistische Kinder essen nur eine begrenzte Auswahl an Speisen – oft wegen Geschmack, Geruch, Konsistenz, Aussehen oder weil Neues und Unvorhersehbares sehr anstrengend ist. In einer lauten Mensa oder bei einem überraschend geänderten Speiseplan kann es passieren, dass ein Kind den ganzen Tag kaum etwas isst. Diese Vorlage hilft, gemeinsam festzuhalten, was das Kind braucht, damit es in Kita oder Schule satt wird.

Wichtig vorab

Allergien und medizinisch notwendige Diäten gehören zusätzlich in die Unterlagen, die Ihre Einrichtung dafür vorsieht, etwa eine ärztliche Bescheinigung oder einen Notfallplan. Diese Vereinbarung ersetzt das nicht. Wenn Ihr Kind sehr wenig isst, an Gewicht verliert oder die Auswahl an Speisen immer kleiner wird, lassen Sie das bitte kinderärztlich abklären.

Angaben

Name des Kindes

Gruppe / Klasse

Kita / Schule

Datum der Vereinbarung

Sichere Speisen

Speisen, die das Kind zuverlässig isst. Bitte so genau wie möglich: Marke, Zubereitung, Temperatur, ob Soße oder Beilagen getrennt sein müssen.

Speise oder Getränk	So muss es sein	Gibt es dort?		
		☐ ja	☐ nein	☐ teils
		☐ ja	☐ nein	☐ teils
		☐ ja	☐ nein	☐ teils
		☐ ja	☐ nein	☐ teils
		☐ ja	☐ nein	☐ teils
		☐ ja	☐ nein	☐ teils
		☐ ja	☐ nein	☐ teils

Isst es manchmal / probiert es vielleicht

Bitte nicht anbieten oder auf den Teller legen

SITZPLATZ, UMGANG BEIM ESSEN, MITGEBRACHTES ESSEN

Sitzplatz und Umgebung

- | | |
|---|---|
| ☐ fester Sitzplatz | ☐ Kopfhörer oder Gehörschutz erlaubt |
| ☐ Platz am Rand oder mit dem Rücken zur Wand | ☐ eigener Teller, eigenes Besteck oder Becher |
| ☐ wenig Durchgangsverkehr | ☐ Speisen getrennt auf dem Teller |
| ☐ neben einer vertrauten Person | ☐ darf den Tisch verlassen, wenn es zu viel wird |
| ☐ früher oder später essen, wenn weniger los ist | ☐ <input type="text"/> |
| ☐ ruhigerer Raum möglich | ☐ <input type="text"/> |

Vereinbarter Platz / Ort

Umgang beim Essen

- | | |
|---|---|
| ☐ nicht zum Probieren drängen | ☐ Trinken ist jederzeit möglich |
| ☐ Probieren nur als freiwilliges Angebot | ☐ Zeit lassen, nicht hetzen |
| ☐ keine Kommentare zur Menge oder Auswahl | ☐ Gerüche am Tisch möglichst gering halten |
| ☐ Essen nicht an Belohnung oder Strafe knüpfen | ☐ <input type="text"/> |
| ☐ darf ablehnen, ohne Erklärung | ☐ <input type="text"/> |

Das sagt oder zeigt das Kind selbst zum Essen

Das hilft meinem Kind zusätzlich

Mitgebrachtes Essen

- | | |
|---|--|
| ☐ Kind darf eigenes Essen mitbringen | ☐ als Ergänzung zum Essen der Einrichtung |
| ☐ täglich | ☐ Aufbewahrung im Kühlschrank möglich |
| ☐ an bestimmten Tagen / bei bestimmten Gerichten | ☐ Aufwärmen möglich |

Wer ist zuständig (Mitgeben, Aufbewahren, Aufwärmen)?

Kosten Mittagessen geklärt?

Für mitgebrachtes Essen gelten die Hygiene- und Hausregeln der Einrichtung. Klären Sie diese vorab gemeinsam.

Notfall-Vorrat in der Einrichtung (z. B. Kekse, Reiswaffeln, Trinkpäckchen): was, wo gelagert, wer füllt nach?

SPEISEPLANÄNDERUNGEN, AUSNAHMEN, KONTAKT

Wenn sich der Speiseplan ändert

Ein überraschend anderes Essen kann für autistische Kinder sehr belastend sein. Je früher eine Änderung bekannt ist, desto besser lässt sie sich vorbereiten.

- | | |
|--|---|
| ☐ Speiseplan wird den Eltern vorab geschickt | ☐ Änderung wird mit Bild oder Wort sichtbar gemacht |
| ☐ Kind wird vorher über Änderungen informiert | ☐ bei Änderung steht ein sicheres Ersatzessen bereit |

Wann und wie kommt der Speiseplan zu den Eltern?

Wer informiert das Kind, wann und wie?

Ersatz, wenn das sichere Essen fehlt (z. B. Brot, Nudeln ohne Soße, Obst, Notfall-Vorrat von Seite 2)

Ausnahmen und besondere Tage

Feste, Geburtstage, Kochen in der Gruppe

Ausflüge, Klassenfahrten, Projekttag

Kontakt und Austausch

Ansprechperson in der Einrichtung

Telefon / E-Mail

Ansprechperson der Familie

Telefon / E-Mail

- | | |
|--|--|
| ☐ Rückmeldung: was gegessen / getrunken wurde | ☐ Austausch über Kontaktheft oder App |
|--|--|

Familie am selben Tag informieren, wenn ... (z. B. kaum gegessen / getrunken, gelegentliches Würgen)

112

Notfall: Bei Atemnot, einem Erstickungsereignis oder Anzeichen einer schweren allergischen Reaktion sofort nach dem Notfallplan der Einrichtung handeln und 112 rufen. Die Familie danach informieren. Die Rückmelderegeln oben gilt nur für Situationen ohne akute Gefahr und ist keine Wartezeit.

Überprüfung

Überprüfen am

Vereinbart von (Namen: Kind, Eltern, Einrichtung)

Dieses Formular ersetzt keine ärztliche Beratung. Stand: 2026. Kostenloses Material von autismus-ratgeber.de.