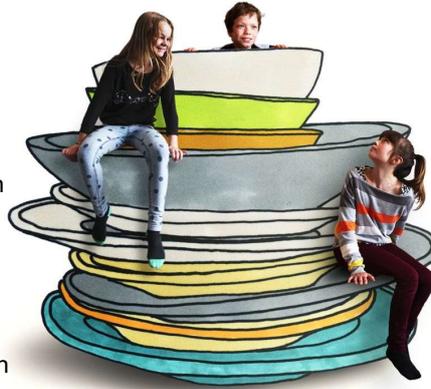


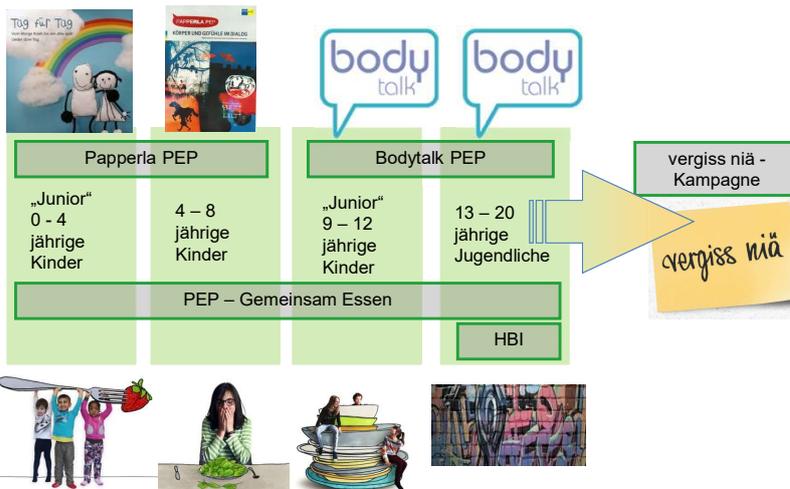
PEP – Gemeinsam Essen

Qualitäts- und Teamentwicklung in
den schul- und familienergänzenden
Betreuungsangeboten
2023

Nicole Heuberger
Ernährungspsychologische Beraterin
Fachstelle PEP



PEP Angebote > www.pepinfo.ch



Werte und Haltungen beim gemeinsamen Essen



Regeln und Rituale

Regeln und Rituale können:

- Orientierung geben
- Sicherheit und Stabilität kreieren
- verbinden und Zusammengehörigkeit definieren
- entlasten
- einengen
- Beziehungen belasten
- nicht eingehalten werden



Eine gute Mahlzeit ist eine ausgewogene Mischung aus guten Speisen, Sorgfalt, Engagement, engen Bindungen, Ästhetik, einem Erleben der Sinne und aus unvorhersehbaren menschlichen Gefühlen und Stimmungen.

Jesper Juul (2009). Was gibt's heute? Beltz, S. 11.

Gemeinsam essen als soziale Norm?



Anke Kuhl, Alexandra Maxeiner (2012). Alles lecker, Klett Kinderbuch.

Wie ist es bei Ihnen?

Welche Regeln und Rituale galten in meiner Herkunftsfamilie bei Tisch?

Was hat mich als Kind gestresst beim gemeinsamen Essen?

Was empfand ich als angenehm?

An welche Regeln und Rituale halte ich mich heute noch beim gemeinsamen Essen?



Welche Werte werden angenommen?

- Kinder nehmen ohne Probleme Werte an, die in ihren Augen für die Eltern und Bezugspersonen mit **Freude und Vergnügen** verbunden sind.
- Werte, die ihre Bezugspersonen mit Hilfe von **Kritik, Schuldgefühlen und Selbstgerechtigkeit** einführen, werden hingegen selten übernommen.
- Erwachsene sind immer wichtige Vorbilder.

Wenn Jakob und sein Vater frisches Brot kaufen, beißen sie sofort rein.



Beziehungsstile beim Essen

Kontrollieren und Verpflichten: man muss probieren und alles aufessen

«Es wird von allem probiert.»

«Das halbe Brötchen isst du noch auf.»

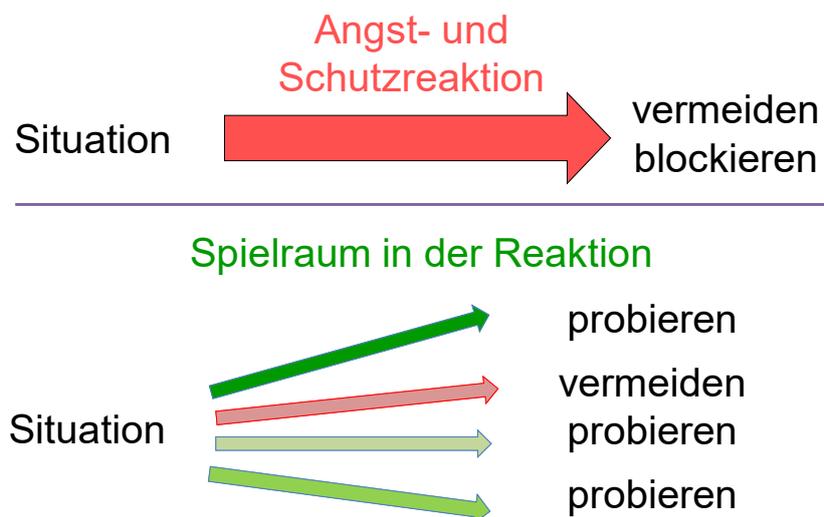
Kurzfristig wirksam

stört Hunger-Sättigungsgefühl

Verpflichtung und / oder Zwang weckt Gegenwehr

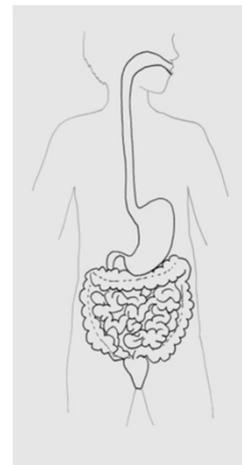
Kann den Genuss verderben

(Sabine Schmidt: Wie Kinder beim Essen essen lernen, in: Schönberger & Methfessel, 2011)





Verdauung



- Wie spüre ich Hunger / Durst?
- Wo spüre ich Hunger / Durst im Körper?
- Hast du einmal ganz vergessen zu essen? Wie war das?
- Wie hast du es bemerkt?
- Hast du einmal weiter gegessen, obwohl du eigentlich bereits satt warst?



Wenn Kinder nichts essen wollen



- Haben einzelne Speisen nicht gerne
- Haben viel zum Znüni gegessen, Geburtstagsfeier
- Signalisieren ihr Unwohlsein, das viele Gründe haben kann

Nur problematisch, wenn Kinder über einen längeren Zeitraum nichts essen

Davon ausgehen, dass nicht essen eine Schutz- und/oder eine Angstreaktion ist und nicht eine Rebellion

- keinen Druck oder Zwang, sondern Interesse, Fürsorge und Zeit lassen
- Rücksprache mit Eltern

Beziehungsstile beim Essen

Belohnung und Bestrafung

Die Bestrafung wird oft als Konsequenz ausgegeben, ist aber unlogisch.

«Nur wer alles aufisst, bekommt auch ein Dessert.»

«Wenn du Fleisch haben willst, dann musst du auch Kartoffeln essen.»

Kurzfristig wirksam, längerfristig kontraproduktiv.

Wertschätzung des zu belohnenden Lebensmittel sinkt; gegessen wird so lange belohnt wird.

Äussere Reize werden wichtiger als innere.

Leon führt immer Verhandlungen
mit seinen Eltern.



Beziehungsstile beim Essen

Restriktive Strategien

«Bei uns gibt es Süßigkeiten nur zu besonderen Anlässen».

«Nicht mehr als zwei Gummibärchen pro Kind.»

Riskante, aber im Bereich Süßigkeiten zum Teil unumgängliche Strategie.

Alles, was beschränkt ist, ist besonders interessant.

(Sabine Schmidt: Wie Kinder beim Essen essen lernen, in: Schönberger & Methfessel, 2011)



Beziehungsstile beim Essen

Rationale oder moralische Argumente

«Iss doch etwas Gemüse, das ist gesund.»

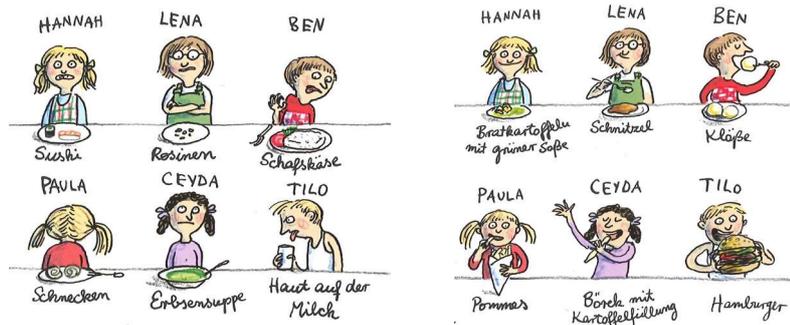
«Iss nicht so viel Pudding, davon wird man dick.»

«Andere Menschen haben nichts zu essen.»

Vor allem bei kleinen Kindern verunsichernde Strategie, zu abstrakt.

Eine einfache Orientierungshilfe

Sie entscheiden, was auf den Tisch kommt.
Das Kind entscheidet, ob und wie viel es davon isst.



Die Kinder schöpfen
sich selber.

Wir schöpfen den
Kindern und fragen sie,
wie viel sie, wovon
möchten.

Wir ermuntern die
Kinder, sich mehrmals
kleinere Portionen zu
schöpfen.



Was man sich selber schöpft, muss man auch aufessen.

Erwachsene und Kinder täuschen sich manchmal in ihrem Appetit und müssen daher nicht alles essen, was sie sich geschöpft haben.



Wir ermuntern die Kinder von allem zu probieren.

Man darf auch selektiv essen, d.h. z.B. nur Reis, nur Kartoffeln, nur Salat, nur Gemüse, nur Fleisch, sofern es für alle genügend hat.



Praxistransfer

- Wie kann ich in meiner Netzwerkschule das Gehörte und Diskutierte umsetzen?
- Welche Erfahrungen haben andere TN bereits damit gemacht?
- Was sind Stolpersteine und Good Practice?

«Was die Kinder sich schöpfen, müssen sie auch aessen.»

«Sie entscheiden, was auf den Tisch kommt. Das Kind entscheidet, ob und wie viel es davon isst.»

«Die Kinder dürfen auch selektiv essen, z.B. nur Reis, nur Fleisch, nur Salat.»

Angebote PEP

Handbuch - gratis Download unter www.pepinfo.ch

PEP – Gemeinsam Essen

Kopiervorlagen für Diskussionen im Team

Teamweiterbildung in zwei Modulen im Abstand von 3-4 Monaten / 2600.-

¾ wird von der Stadt Zürich unterstützt: 650.-

Vom Kanton 1000.- : 1600.-

Gesundheitsförderungsangebot für Betreuungseinrichtungen

«PEP Gemeinsam Essen»

Teamweiterbildung und
Qualitätsentwicklung



Angebote PEP

Papperla PEP:
Körper und Gefühle im Dialog

Nächster Kurs im November
<https://www.zal.ch/angebote/kurse/detail/papperla-pep-koerper-und-gefuehle-im-dialog/23-0503-02/>

der Kurs ist für Zürcher
Lehrpersonen kostenlos



PEP – Gemeinsam Essen / 2023

Fachstelle PEP | pepinfo.ch

25

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	5-6		
1.1 Projektintergrund	7		
2. Stimmung und Atmosphäre beim gemeinsamen Essen	8		
2.1 Wie wir gemeinsam essen und reden – Beziehungen und Kommunikation	8-25		
– Respektvoller Beziehungsstil	9		
– Ungünstiges Erziehungs- und Beziehungsverhalten erkennen und überwinden	14		
– Einblicke in Erfahrungen aus zehn Berner Tagesschulen	23		
2.2 Was wir essen – Qualität	26-28		
– Was gibt's heute?			
– Vorlieben und Abneigungen			
– Die Welt auf dem Teller			
2.3 Wo und mit wem wir essen – Sitzordnung, Räume und Umfeld	29-33		
– Kontinuität der Beziehungen: Vor- und Nachteile			
– Gruppen bilden			
– Sitzordnung und Präsenzkontrolle			
– Räume und Atmosphäre			
– Offene Küche – Das «Herzstück der Tagesschule»			
2.4 Wie lange wir essen – Abläufe und zeitliche Rahmenbedingungen	34-37		
– Abläufe und Rituale			
– Wie viel Zeit bleibt für das Mittagessen?			
3. Partizipation: Beteiligung der Kinder in der Tagesschule	38		
3.1 Was bedeutet Partizipation?	38		
3.2 Warum Partizipation?	39		
3.3 Mitwirkungsmethoden an Tagesschulen	40-41		
– Briefkästen und Befragungen			
– Am selben Tisch, am selben Strang			
– Mitwirkung betrifft nicht nur den Speiseplan			
4. Verdröben zu viele Köche den Brei?	42		
4.1 Regelmässige Reflexion	42		
4.2 Kooperieren und gemeinsam aktiv werden	43-44		
5. Wie Essen und Trinken unser Selbst- und Körperbild und unseren Selbstwert formt	45		
5.1 Körperbild, Selbstwert und Körperzufriedenheit	45		
5.2 Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper	46		
5.3 Essverhalten im Bezug zu Körperbild und Selbstwert	46-51		
– Essverhaltensprobleme und -störungen			
– Umgang mit ernstzunehmenden Essverhaltensproblemen und -störungen			
6. Die zehn wichtigsten Erkenntnisse für eine gute Tisch- und Esskultur beim gemeinsamen Essen in Tagesschulen	52-53		
7. Praxistools und Vorlagen	54		
7.1 Nachdenken über eigene Werte und Haltungen	54-59		
– Fragesmack für Erwachsene – Didaktische Vorgaben			
– Fragesmack für Kinder – Didaktische Vorgaben			
7.2 Teamentwicklung im Kontext von Ess- und Tischkultur	60-66		
– Vorbereitende Fragen für Teamworkshop			
– Leitfaden für den gegenseitigen Erfahrungsaustausch in Tagesschulen			
– Liste von Fragen für Teambesprechungen zu Beziehungstilen und Haltungen beim gemeinsamen Essen			
7.3 Vielfalt akzeptieren und fördern	67-71		
– Vielfältiges Essensmaterial			
– Unterschiede in Konsistenz und Geschmack erfahren und begreifen			
– Angst vor (neuen) Nahrungsmitteln (Nesophobie): Nichts essen wollen			
– Menschen und wie sie essen rund um die Welt			
– Familien rund um die Welt			
– Was Familien rund um die Welt in einer Woche essen			
– Essen und Toleranz im Kontext unterschiedlicher Religionen			
7.4 Lieder	72-75		
– Hunger u Durst			
– Mittagsgymnastik			
– Carrumbas			
– Fruchtbarkeit			
8. Literatur	76		
8.1 Fachliteratur	76-78		
8.2 Bilderbücher	79		

oder älteren Kindern moderiert, bis sich am Schluss alle darauf einigen, welche Regeln und Abläufe zukünftig in der Tagesschule gelten. Wichtig ist hier: Wird von den Kindern oder Jugendlichen eine Regel aufgeschrieben, bei der aus Sicht der Betreuungspersonen kein Verhandlungsspielraum besteht, sagen sie das den Kindern vor der Bewertung. Die Erwachsenen bestimmen also, welche (wenigen) Regeln grundsätzlich gelten, ohne dass darüber diskutiert wird (Didaktisches Beispiel aus PEP – Gemeinsam-Essen-Weiterbildungen).



WICHTIGE ERKENNTNISSE/ HINWEISE

- Sich bewusst sein: Partizipation ist ein laufender Aushandlungsprozess.
- Sich nicht übernehmen: Jeder Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung.
- Argumentieren können: Partizipation steigert die Attraktivität und Akzeptanz des Verpflegungsangebots und wirkt sich positiv auf die Zufriedenheit und die Identifikation mit der Schule aus.
- Partizipative Prozesse sind bezüglich Angebot und Atmosphäre sinnvoll.
- Möglichkeiten zur Mitwirkung überlegen und dann entscheiden: Was ist das Ziel? Auf welcher Partizipationsstufe arbeite ich? Mit welchen Methoden?
- Sich selbst und die gewählten Mitwirkungsmethoden immer wieder kritisch hinterfragen: Was sind ernst gemeinte Partizipationsgefässe, was sind Alibiübungen?
- Sich bewusst sein: Partizipative Prozesse führen dann zum Erfolg, wenn sie zeitnahe und sichtbare Umsetzungen nach sich ziehen und immer wieder hinterfragt werden.

►►► Links

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen: www.ekkj.admin.ch
 Jugend Mit Wirkung: www.jugendmitwirkung.ch
 Kinder Mit Wirkung: www.infoklick.ch/kinder-mit-wirkung
 Verein Ideenbüro: www.ideenbuero.ch

PEP – Gemeinsam Essen | Partizipation | 41

<p>▼ UNGÜNSTIG</p> <p>▼ «Es wird von allem probiert.»¹</p> <p>Kann Genuss verderben.</p> <p>Kann fördern, dass Kinder mogeln (Essen unter dem Tisch, in Taschen, auf dem Teller anderer Kinder verschwinden lassen) oder sogar das Essen wieder erbrechen.</p> <p>► WERTE, HALTUNGEN, ERKENNTNISSE</p> <p>► Spielraum der Geschmacksrichtungen erweitern.</p> <p>► Fachwissen darum, dass wir nicht essen, was wir mögen, sondern mögen lernen, was wir essen: «Mere-Exposure-Effects» (Birch/Fisher, 1998). Kinder müssen einen neuen Geschmack über eine gewisse Zeitdauer hinweg immer mal wieder probieren, bis sie ihn tolerieren und später auch mögen.</p> <p>► Wer vieles essen kann, dem fällt es leichter, sich auf verschiedene Nahrungsangebote, z.B. in anderen Ländern oder Kulturen, einzustellen.</p>	<p>▲ GÜNSTIGER</p> <p>▲ Die Kinder dürfen selbst schöpfen oder selbst nachschöpfen.</p> <p>▲ Lehrpersonen zeigen, wie sie selbst mit dem Unbekannten umgehen.</p> <p>▲ Falls logistisch möglich (erfordert mehr Geschirr, das bereitgestellt und gespült werden muss), stehen die Töpfe auf den einzelnen Tischen, und die Kinder dürfen selber schöpfen.</p> <p>▲ «Willst du heute alles auf einmal im Teller haben oder magst du eins ums andere?»²</p> <p>▲ «Magst du ein wenig ausprobieren? Wenn du es nicht gerne hast, kannst du es auch auf dem Teller stehen lassen.»³</p> <p>▲ «Gell, das riecht (sieht aus, schmeckt) ein wenig unbekannt. Mich hat das auch etwas misstrauisch gemacht. Ich hab's aber probiert und find es gut. Versuch es doch auch einmal so.»³</p> <p>▲ «Diesen Reis magst du heute ganz besonders gerne! Soll ich der Köchin sagen, sie soll ihn bald wieder einmal kochen?»²</p> <p>▲ «Magst du heute nur Kartoffeln essen? Okay, das ist auch eine Möglichkeit. Und wenn du dann doch noch Lust auf etwas anderes hast, sag es einfach (geh dir einfach schöpfen).»²</p>
---	---

PEP – Gemeinsam Essen / 2023 Fachstelle PEP | pepinfo.ch 28

DIE ZEHN WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE FÜR EINE GUTE TISCH- UND ESSKULTUR BEIM GEMEINSAMEN ESSEN IN TAGESSCHULEN

- Das gemeinsame Mittagessen in der Tagesschule ist eine ausgewogene Mischung aus:
 - Feinen, ansprechend angerichteten Speisen und Getränken
 - Sorgfalt und Warmherzigkeit am Tisch
 - Engagement, Interesse und Rücksicht
 - Sinneserlebnissen und Genuss
 - Angenehm verlaufende Zeit in einer angenehmen Atmosphäre
 - Momenten der Begegnung
 - Vielfalt von Gefühlen
 - Gelassenheit und Humor
- Die Erwachsenen entscheiden was, wann auf dem Tisch kommt. Die Kinder entscheiden, was und wie viel sie davon essen.
- Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung, dennoch schätzen sie manchmal ihren Appetit und ihre Geschmacksvorlieben falsch ein, schöpfen zu viel oder etwas, was sie doch nicht mögen. Sie brauchen manchmal Nachsicht und Unterstützung. Werden sie gedrängt, ihren Teller leer zu essen, werden die Freude am Essen und das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl gestört.
- Drängen und Zwang zum Essen weckt Gegenwehr. Kinder hingegen zum Probieren einzuladen und Vorbild zu sein eröffnet ihnen eine Vielfalt von Geschmackserfahrungen und einen leichteren Zugang zu unterschiedlichsten Esskulturen.
- Essen wird nicht als Mittel zur Belohnung oder zur Bestrafung eingesetzt.
- Es trägt entscheidend zu einer guten Atmosphäre bei Tisch bei, wenn sich die Erwachsenen den Kindern mit echtem Interesse zuwenden, sie ernst nehmen und ihnen humorvoll begegnen. Fühlen sich die Kinder beim Essen beobachtet, ständig belehrt oder reguliert, vergrät ihnen der Appetit.



- Rituale und klare Abläufe geben Sicherheit und fördern eine ruhige Stimmung; gleichzeitig ist ein flexibler Umgang damit sinnvoll. Was sich nicht länger bewährt, kann jederzeit geändert werden.
- Tischgemeinschaften finden sich an kleinen Tischen zusammen, wo Gespräche akustisch mühelos stattfinden können. Lärmreduktion sowie ausreichendes und angenehmes Licht tragen zu einer einladenden Stimmung bei.
- Eine in die Tagesschule eingebundene und für alle offen zugängliche Küche ist ein wichtiges Qualitätskriterium für eine Tagesschule. Essen kann sinnlich wahrgenommen, ein sorgfältiger und nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln konkret vorgelebt werden. Die Küche ist Lern- und Integrationsort – vor und nach der gemeinsamen Mahlzeit. Der Koch bzw. die Köchin ist eine zentrale Person. Bei der Wahl eines externen Verpflegungsanbieters (Catering) wird auf ein qualitativ hochwertiges, ausgewogenes, vielseitiges, möglichst nachhaltiges und kindgerechtes Angebot geachtet.
- Partizipation lohnt sich: Fragen, Wünsche und Meinungen der Kinder werden akzeptiert. Kinder gestalten die Tisch- und Esskultur zusammen mit den Erwachsenen, sind an der Sitzordnung, der Raumeinrichtung, dem Festlegen, Durchführen und Verändern von Regeln und Abläufen, dem Auf- und Abräumen und weiteren etabliert. Um das Essen und Trinken beteiligt und können Menüwünsche anbringen. Ein konstruktiver Dialog ist auch mit einem externem Verpflegungsanbieter (Caterer) wichtig.

PEP – Gemeinsam Essen | Zehn wichtige Erkenntnisse
www.pepinfo.ch | Projekte PEP | PEP – Gemeinsam Essen

PEP
Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch