

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

1 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

Ausreichend Zeit in einer angenehmen Atmosphäre

Momenten der Begegnung

Vielfalt von Gefühlen

Gelassenheit und Humor

2 Die Erwachsenen entscheiden was, wann auf den Tisch kommt. Die Kinder entscheiden, was und wie viel sie davon essen.

3 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.

4 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.

5 Essen wird nicht als Mittel zur Belohnung oder zur Bestrafung eingesetzt.

6 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, vergeht ihnen der Appetit.



7 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.

8 Tischgemeinschaften finden sich an kleinen Tischen zusammen, wo Gespräche akustisch mühelos stattfinden können. Lärmdämmung sowie ausreichendes und angenehmes Licht tragen zu einer einladenden Stimmung bei.

9 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.

10 Partizipation lohnt sich: Fragen, Wünsche und Meinungen der Kinder werden aktiv abgeholt. Kinder gestalten die Tisch- und Esskultur zusammen mit den Erwachsenen, sind an der Sitzordnung, der Raumgestaltung, dem Festlegen, Durchführen und Verändern von Regeln und Abläufen, dem Auf- und Abtischen und weiteren «Ämtli» rund ums Essen und Trinken beteiligt und können Menüwünsche anbringen. Ein konstruktiver Dialog ist auch mit einem externen Verpflegungsanbieter (Caterer) wichtig.