

## PEP – Gemeinsam Essen: Qualitätsentwicklung und Team- weiterbildung in Ess- und Tischkultur

Fachstelle PEP Inselspital Bern

[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)



Ausgewogene und nachhaltige Ernährung umfasst nicht nur eine geeignete Lebensmittelauswahl und -zubereitung, sondern auch eine kinderfreundliche Ess- und Tischkultur. Was Kinder und Jugendliche heute beim gemeinsamen Essen erfahren, prägt sie für den weiteren Verlauf ihres Lebens. Gemeinsame Mahlzeiten sind Momente der Begegnung. Wohlschmeckende und sorgsam zubereitete Gerichte, eine angenehme Atmosphäre und ein respektvoller Umgang miteinander sind das Erfolgsrezept für gemütliches Zusammensein, gute Tischgespräche und den Genuss beim Essen.

Gemeinsames Essen läuft nicht immer konfliktfrei und harmonisch ab. Die Beteiligten kommen aus verschiedenen Alltagssituationen und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Während sich Erwachsene meist ruhige und klare Abläufe wünschen, benötigen Kinder bisweilen besonders viel Aufmerksamkeit. Manche erzählen, was sie den Tag über erlebt haben, andere streiten sich oder ziehen sich zurück. Die einen freuen sich aufs Essen, die anderen haben keine Lust darauf. Stimmungen beeinflussen die Beziehungen und können sich auch auf den Appetit auswirken.

Wie können Erwachsene beim Essen eine beziehungsfördernde Haltung stützen und vertiefen? Welches Verhalten dient einer guten Stimmung beim Essen? Was sind gute Abläufe? Welche Regeln sind hilfreich, welche nicht? Welche Gewohnheiten gilt es zu überdenken? Müssen Kinder alles probieren? Dürfen sie Essen auf dem Teller zurücklassen? Warum ja? Warum nein? Wie reagieren Erwachsene auf Kinder, die nicht essen oder zu viel essen? Wie kann eine Atmosphäre gepflegt werden, in der Kinder sowohl unter sich als auch zusammen mit Erwachsenen zufrieden essen?

Während man sich beim Thema ausgewogener und gesunder Ernährung noch an Empfehlungen von ExpertInnen halten kann, ist eine Orientierung im Zusammenhang mit Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen, viel schwieriger.

**PEP – Gemeinsam Essen** unterstützt Teams, sich über die Vielfalt eigener Erfahrungen auszutauschen. So kann eine gemeinsame, beziehungsfördernde und damit die psychische Gesundheit stärkende Haltung zu diesen Themen entwickelt und vertieft werden.