

PEP – Gemeinsam Essen

Qualitätsentwicklung zu Ess- und Tischkultur in Tagesschulen

Informationen für Gemeinden, Kantone oder private Trägerschaften zur Umsetzung des Projektes PEP – Gemeinsam Essen

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.

Dem familien- und schulergänzenden Angebot von Tagesschulen und Kindertagesstätten kommt in unserer Gesellschaft ein zunehmend wichtiger Stellenwert zu, denn es ermöglicht die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Gemeinsame Mahlzeiten wie das Mittagessen nehmen einen zentralen Platz im Tagesablauf der Kinder ein. Es 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.

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?



Weiterbildungs- und Veranstaltungsangebot

PEP – Gemeinsam Essen unterstützt Teams von Tagesschulen oder Kindertagesstätten im Rahmen von Teamweiterbildungen, Sensibilisierungsveranstaltungen oder Beratungen dabei, eine gemeinsame, beziehungsfördernde und die psychische Gesundheit stärkende Haltung auf der Basis eigener Erfahrungen zu entwickeln und zu vertiefen.

Ein **Poster mit den 10 wichtigsten Erkenntnissen**, ein **Handbuch**, der **Evaluationsbericht** sowie weitere Dokumente wie Kopiervorlagen und eine Literaturliste stehen allen Interessierten auf der Website pepinfo.ch zur Verfügung.

Die Angebote und Materialien von PEP – Gemeinsam Essen lassen sich ideal mit anderen Angeboten zur Qualitätsentwicklung in Tagesschulen und Kindertagesstätten, wie zum Beispiel *fourchette verte – ama terra* kombinieren.

Weitere Informationen zum Angebot: www.pepinfo.ch > Projekte PEP > PEP Gemeinsam Essen > Teamweiterbildung und Qualitätsentwicklung

Trägerschaft und Kooperationen

PEP – Gemeinsam Essen wurde 2014/15 in Kooperation mit dem Schulamt und dem Gesundheitsdienst der Stadt Bern an Stadt Berner Tagesschulen erprobt und extern evaluiert. Unterstützt wurde PEP – Gemeinsam Essen 2014/15 von Gesundheitsförderung Schweiz und der SV Stiftung.

Kosten

- Für Sitzungen zwischen PEP und Gemeinden, Kantonen oder privaten Trägerschaften werden CHF 150.-/h (Kanton Bern) und CHF 200.-/h (ausserkantonale) berechnet.
- Eine Sensibilisierungsveranstaltung kostet CHF 500.- (Kanton Bern) und CHF 700.- (ausserkantonale).
- Eine Teamweiterbildung mit 2 Modulen über 6 bis 8 Monate kostet CHF 2400.- (Kanton Bern) und CHF 2600.- (ausserkantonale).

Fragen?

Projektleitung: Thea Rytz, thea.rytz@pepinfo.ch

Fachstelle PEP – Prävention | Essstörungen | Praxisnah

pepinfo.ch

PEP-GEMEINSAM ESSEN

Ess- und Tischkultur in Tagesschulen

Ein praxisnahes Handbuch für Leitungs- und Betreuungspersonen

Thea Rytz und Sophie Frei
Herausgegeben von der Fachstelle PEP | pepinfo.ch



Graphische Darstellung zur Planung & Umsetzung von PEP – Gemeinsam Essen:

