

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



PEP - GEMEINSAM ESSEN

Praxishandbuch für Ess- und Tischkultur in Tagesschulen

Herausgegeben von der Fachstelle PEP | www.pepinfo.ch

IMPRESSUM

Thea Rytz, Projektleiterin PEP – Gemeinsam Essen

Sophie Frei, frei-stil.ch, Co-Autorin Handbuch, Projektmitarbeiterin

Brigitte Rychen, Fachstellenleiterin PEP, Projektmitarbeiterin, Autorin Kapitel 5

Andy Limacher, ProjektForum, ehemals Infoklick, Autor Kapitel 3

Andrea Schneider, Gesundheitsdienst der Stadt Bern, Projektmitarbeiterin

Franziska Nyffeler, Grafik, Layout, Fotos und Illustrationen

Christine Mauch, Lektorat

Manuel Rytz, Theaterpädagoge und Kinder der Theatersportgruppe Länggasse

Schulamt und Gesundheitsdienst der Stadt Bern, Projektpartner



Gesundheitsförderung
Schweiz

SVStiftung
Gesunde Ernährung für alle

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	5-6
1.1 Projekthintergrund	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
2.3 Mitwirkungsmethoden an Tagesschulen	40-41
– Briefkästen und Befragungen	
– Am selben Tisch, am selben Strang	
– Mitwirkung betrifft nicht nur den Speiseplan	
4. Verderben 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

- Fragesnack für Erwachsene – Didaktische Vorgaben
- Fragesnack für Kinder – Didaktische Vorgaben

7.2 Teamentwicklung im Kontext von Ess- und Tischkultur

60-66

- Vorbereitende Fragen für Teamweiterbildung
- Leitfaden für den gegenseitigen Erfahrungsaustausch in Tagesschulen
- Liste von Fragen für Teamdiskussionen zu Beziehungsstilen und Haltungen beim gemeinsamen Essen

7.3 Vielfalt akzeptieren und fördern

67-71

- Vielfältiges Essverhalten
- Unterschiede in Konsistenz und Geschmack erfahren und begreifen
- Angst vor (neuen) Nahrungsmitteln (Neophobie): 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
- Carramba
- Fruchtsalat

8. Literatur

76

8.1 Fachliteratur

76-78

8.2 Bilderbücher

79

1. EINLEITUNG

Gemeinsame Mahlzeiten sind Momente der Begegnung: Zusammen isst man weniger allein! Durch die Teilnahme an einer Mahlzeit werden wir Mitglied einer Gemeinschaft. Geschmack und Qualität der angebotenen Gerichte und Getränke, eine angenehme Atmosphäre und ein aufmerksamer Service sind das Erfolgsrezept für gemütliches Zusammensein, gute Tischgespräche und den Genuss beim Essen.

Dem familien- und schulergänzenden Angebot der Tagesschule, in der die Kinder in der unterrichtsfreien Zeit betreut werden, kommt in unserer Gesellschaft ein zunehmend wichtiger Stellenwert zu, denn es ermöglicht die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Gemeinsame Mahlzeiten wie das Mittagessen nehmen in diesen Einrichtungen einen zentralen Platz im Tagesablauf der Kinder ein. Die Schule ist somit mehr denn je nicht nur ein wichtiger Lern-, sondern auch ein Lebensort.

Ein straffer Zeitplan, vorgegebene räumliche Strukturen und bis zu 100 Mahlzeiten pro Tag machen dies zu einer täglichen Herausforderung. Fragen zu Essgewohnheiten und Tischsitten tauchen auf: Welche Abläufe, Regeln und Rituale können eine gute Ess- und Tischkultur unterstützen? Welche Regeln und Gewohnheiten gilt es zu überdenken? Müssen die Kinder jede Speise probieren? Müssen sie ihren Teller leer essen? Dürfen sie selber schöpfen? Was können Betreuungspersonen tun, wenn Kinder zu viel oder zu wenig essen? Wie kann eine gute Stimmung beim gemeinsamen Essen unterstützt werden? Wie lässt sich an diesem Lebensort das gemeinsame Mittagessen so gestalten, dass es zu einem gemeinschaftsstärkenden Treffpunkt mit positiven Erlebnissen wird, an dem sich Kinder und Erwachsene wohl fühlen und eine gute Ess- und Tischkultur gelebt und gepflegt wird? Was können alle Beteiligten für eine beziehungsfördernde Haltung tun?

Solche und ähnliche Fragen stellen sich die Teams der Tagesschulen; sie setzen sich unter Berücksichtigung der zeitlichen und

räumlichen Rahmenbedingungen dafür ein, dass während der Mittagssequenz alle in einer möglichst positiven Atmosphäre zusammen essen, geniessen und reden können. Doch gemeinsame Mahlzeiten verlaufen nicht immer konfliktfrei und harmonisch. Die Beteiligten kommen aus unterschiedlichen Alltagssituationen und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Während Erwachsene meist ruhige und klare Abläufe bevorzugen, wünschen sich Kinder bisweilen besondere Aufmerksamkeit. Einige erzählen, was sie am Vormittag erlebt haben, andere werden laut, streiten sich oder ziehen sich zurück. Manche freuen sich auf das Essen, andere haben keine Lust darauf. Die Beziehungen untereinander werden von Stimmungen beeinflusst, die sich auch auf den Appetit auswirken können. Hinzu kommen persönliche Erfahrungen, Lehrmeinungen oder gar Ideologien bezüglich anständigem, «gesundem» bzw. «ungegesundem» Essen. Das Essverhalten ist geprägt von der eigenen Essbiographie, aber auch von sozioökonomischen Ungleichheiten sowie kulturellen oder religiösen Hintergründen; zudem essen Mädchen oft anders als Jungs, Erwachsene anders als Kinder. Jeder von uns hat unterschiedliche Geschmacksvorlieben und Lieblingsgerichte.

Erwachsene wie Kinder können durch alle diese Einflüsse leicht unter Druck geraten oder selbst Druck ausüben. Wie in der Familie werden auch in Tagesschulen Beziehungskonflikte, Meinungsverschiedenheiten und Spannungen zum Teil am Tisch ausgeglichen, zum Beispiel über das Essverhalten oder die Kontrolle über das Essen. Je grösser die Gruppe, die zusammen isst, und je weniger ideal die räumlichen Voraussetzungen, desto herausfordernder gestalten sich die Begegnungen beim gemeinsamen Essen. Der idealtypische, erwünschte Ablauf bleibt in der Realität häufig eine Wunschvorstellung. Leitungs- und Betreuungspersonen haben jedoch die Chance, immer wieder von Neuem zu entscheiden, wie sie den Ablauf gestalten, welche Regeln und Rituale sie umsetzen oder anpassen möchten und vor allem: wie sie die Beziehungen zu den Kindern gestalten, um

eine zufriedene, wertschätzende Stimmung beim gemeinsamen Mittagessen zu fördern.

Das vorliegende Handbuch bietet eine Vielzahl konkreter Ideen und Beispiele aus der Praxis. Es richtet sich an Tagesschulen, die Kinder im Grundschulalter betreuen (6- bis 16-Jährige) und kann auch Tagesstätten für Kinder im Vorschulalter (0- bis 5-Jährige) Anregungen zu Tischkultur geben.

Auf der Basis einer Bedürfnisabklärung an knapp zwanzig Berner Tagesschulen, einer

Literaturanalyse und zehn Interviews vor Ort haben die Handbuchautorinnen eine Auswahl an erprobten Ideen, Erfahrungen und Erkenntnissen zur Unterstützung einer gemeinschaftsstärkenden Ess- und Tischkultur in schulergänzenden Institutionen zusammengestellt. Es handelt sich nicht um Patentrezepte: Jede Tagesschule bringt andere Voraussetzungen und Rahmenbedingungen mit. Die vorgestellten Beispiele und Ideen dienen der Inspiration, sie sollen zum Nachdenken anregen und zu Änderungen motivieren.



1.1 PROJEKTHINTERGRUND

Das Handbuch ist Teil des Projektes «PEP – Gemeinsam Essen» der Fachstelle PEP (Prävention und Gesundheitsförderung – Essen und Essverhalten – Praxisnah). Das Projekt unterstützt familienergänzende Institutionen, eine gemeinschafts- und selbstwertstärkende Esskultur zu entwickeln und/oder zu vertiefen. In Kooperation mit dem Schulamt und dem Gesundheitsdienst der Stadt Bern werden zudem Weiterbildungen zu Essverhalten und guten Beziehungen beim Essen durchgeführt sowie ein Erfahrungsaustausch zum Thema Essverhalten und Esskultur durch gegenseitige Besuche von Leitungs- und Betreuungspersonen in Tagesschulen ermöglicht. «PEP – Gemeinsam Essen» wird von Gesundheitsförderung Schweiz und der SV Stiftung 2014-2015 finanziell unterstützt.

Das vorliegende Handbuch wurde mehrheitlich von Thea Rytz als Projektleiterin zusammen mit Sophie Frei, Projektmitarbeiterin, verfasst. Neben einer umfassenden Lektüre von Fachliteratur haben beide insgesamt zehn Interviews mit Leitungspersonen in Tagesschulen durchgeführt und an Mittagessen mit Kindergruppen teilgenommen. Das Kapitel 3 zu Partizipation schrieb Andy Limacher, ehemals Verantwortlicher für Kinder- und Jugendpartizipation bei Infoklick. Das Kapitel 5 zu Körperbild und Selbstwert hat Brigitte Rychen, Fachstellenleiterin PEP, verfasst. Folgende Expertinnen haben das Handbuch vorab gelesen und uns wertvolles Feedback gegeben für die wir herzlich danken: Maria Aebi, Leiterin der Tagesschule Schwabgut und Weiterbildungsverantwortliche der Berner Tagesschulen; Prof. Ute Bender, Leiterin der Professur für Gesundheit und Hauswirtschaft, Pädagogische Hochschule FHNW; Theres Blülle-Grunder, Supervisorin und Coach BSO, in eigener Praxis; Cornelia Conrad Zschaber, Leiterin Gesunde Schulen, Leiterin RADIX Zentralschweiz; Esther Jost, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Brigitte Rychen, Fachstelle PEP und Franziska Widmer Howald, Projektleiterin Ernährung, Team Ernährung und Bewegung, Gesundheitsförderung Schweiz.

«PEP – Gemeinsam Essen» wird von einer Begleitgruppe beratend unterstützt und extern evaluiert. Der Evaluationsbericht, der ab März 2016 vorliegt, eine Auswahl an kommentierter Literatur zum Thema und die weiteren Weiterbildungsangebote von «PEP – Gemeinsam Essen» finden Sie auf der Webpage www.pepinfo.ch -> Rubrik: PEP Projekte / PEP – Gemeinsam Essen

Das Handbuch steht dort als kostenloser Download allen Interessierten zur Verfügung. In gedruckter Form wird es von PEP zum Selbstkostenpreis verschickt.

Franziska Nyffeler, Grafikerin und Illustratorin, hat Text und Bild im ganzen Handbuch gestaltet. Die Idee für die Fotos zum Handbuch haben Thea Rytz, Franziska Nyffeler und Manuel Rytz, Schauspieler und Theaterpädagoge, gemeinsam entwickelt. Manuel Rytz hat zusammen mit Kindern aus einer seiner Theaterimprovisationsklassen Szenen rund um Ess- und Tischkultur gespielt. Franziska hat diese fotografiert und mit Zeichnungen kombiniert. Christine Mauch hat alle Texte lektoriert.

2. STIMMUNG UND ATMOSPHERE BEIM GEMEINSAMEN ESSEN

2.1 WIE WIR GEMEINSAM ESSEN UND REDEN – BEZIEHUNGEN UND KOMMUNIKATION

» 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.

Juul, 2009, 11



Bei ihren Besuchen in zehn Berner Tagesschulen fragten die Autorinnen, was Leitungs- und Betreuungspersonen am gemeinsamen Essen mit den Kindern besonders schätzten und worüber sie sich freuten.

Die Kinder kämen «wie nach Hause» und fragten: «Was gibt's heute?» «Die aufgestellte Art, mit der die Kinder zum Mittagessen kommen. Sie brennen richtig darauf zu erzählen, was sie erlebt haben.» Das Zusammensein sei «wie in einer Familie», man treffe sich jeden Tag «in einer anderen Atmosphäre als im Unterricht». Den Kindern so zu begegnen, sei sehr wertvoll und unverkrampft. Es gehe nicht einfach nur darum, die Kinder zu versorgen, ihren Hunger zu stillen, sondern vor allem auch um Beziehungspflege beim Essen. «Wir geben den Kindern ‚Seelenfutter‘.» «Wir achten darauf, dass die Kinder erzählen können, womit sie beschäftigt sind, dass sie Freudvolles mitteilen, aber auch loswerden können, was sie belastet: Für die Kinder da zu sein, ist das Wichtigste.»

Das Gespräch mit den Kindern wurde immer wieder als zentral erwähnt. Ein Tagesschul-

leiter meinte, zu Beginn der Mahlzeiten sei es oft ruhig, weil alle hungrig ässen. Etwas später initiiere er bewusst Gesprächsthemen, erzähle auch Dinge aus seinem eigenen Alltag; so entstünden engagierte Gespräche, in denen die Kinder spontan und authentisch von sich erzählten und sich aufeinander bezögen. Gleichzeitig erwähnten viele von uns interviewte TagesschulleiterInnen, dass für ruhiges Plaudern kaum Gelegenheit vorhanden sei, es sei meistens so laut, dass man einander kaum hören könne.

Einigen Leitungspersonen sind gute Tischmanieren ein wichtiges Anliegen. Sie wollen den Kindern beibringen, dass man nicht mit vollem Mund spricht, den Teller leer isst, sich nicht «schnäderfräsig» benimmt, aufrecht auf dem Stuhl sitzt, sich mit den anderen am Tisch in angemessener Lautstärke unterhält und nicht quer durch den Raum schreit. In den Tagesschulen gibt es in der Regel während der Mahlzeit keine Ablenkung durch TV, Radio, Musik oder den Gebrauch von Handys. Für viele Kinder sei dies nicht selbst-

verständlich, weil sie es in ihren Familien anders erleben, sagte eine Leiterin und fügte an, manche Eltern wollten, dass ihre Kinder in der Tagesschule lernen, «anständig» zu essen. Sie kritisierte diese Erwartungen: «Die Eltern können ihre Erziehungsaufgabe nicht einfach an die Tagesschule abschieben.

Alle Verantwortlichen erleben das Mittagessen als eine Zeit, in der man sich persönlicher kennenlerne und sich Zeit nehme, in einer guten Atmosphäre miteinander zu sprechen: «Mit den Kindern am Mittag einfach gemeinsam zu essen, ist das Beste an der Tagesschule.» Doch wie kann dieses Ideal in der konkreten Wirklichkeit gelebt werden? Welche Rahmenbedingungen, welche Haltungen und welches Verhalten dienen einer guten Atmosphäre am Tisch?

Ob das gute Zusammensein, das sich alle wünschen, tatsächlich stattfindet oder nicht, hängt davon ab, wie wir uns beim gemeinsamen Essen aufeinander beziehen. Es lohnt sich daher darauf zu achten, wie der konkrete Umgang mit den Kindern und den KollegInnen aussieht.

RESPEKTVOLLER BEZIEHUNGSSTIL

Fachpersonen neigen ebenso wie Eltern dazu zu kontrollieren, was, wie und wie viel gegessen wird; sie wollen sich vergewissern, dass die Kinder ausreichend und ausgewogen versorgt sind, dass sie massvoll und das «Richtige» essen. Das Thema «Essen und Trinken» wird oft moralisiert, Ernährung normiert (Barlösius, 2011, 273-295). Dazu gehört auch die Aufforderung oder die Regel, bestimmte Speisen zu probieren oder aufzuessen. Fühlen sich Kinder durch Regeln oder die Art, wie diese kommuniziert werden, unverstanden, kontrolliert oder gar gedemütigt, kann dies die Beziehungen stark belasten. Manche Regeln können verwirren, Frustration, Scham- oder Schuldgefühle auslösen oder auch bewirken, dass sich Kinder still anpassen, in ihrer persönlichen Entwicklung aber nicht unterstützt werden.

Hinter einem kontrollierenden Erziehungsverhalten beim Essen liegt meist eine gute Absicht verborgen: Fachpersonen und Eltern engagieren sich für eine ausgewogene Ernährung, einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen, gute Tischmanieren und ein respektvolles Miteinander am Tisch, und sie möchten die ihnen anvertrauten Kinder vor Fehlernährung schützen.

Die Absichten, die sich hinter dem Erziehungsverhalten verstecken, sind an sich nicht problematisch: Das Kontrollieren, Drängen, Zwingen oder Überreden, mit dem Erwachsene ihre Absichten durchzusetzen versuchen, ist das Problem. Es schadet der Entwicklung der Kinder, weil es die Beziehung belastet.

Es geht also darum, die eigenen Anliegen nicht belehrend zu kommunizieren, sondern vorzuleben und zu vertrauen, dass Kinder Werte längerfristig übernehmen, wenn Erwachsene respektvolle Beziehungen zu ihnen pflegen. Kinder sind kooperationswillig, wenn sie ernst genommen werden und ihnen vertraut wird. Sie unterscheiden sehr feinfühlig, ob Erwachsene aufrichtig an ihrer Entwicklung interessiert sind oder ob diese (subtile) Kontrolle ausüben.

Achten Erwachsene mehr auf eine gute Beziehung, so verbessern sich das Erziehungsklima und der Erziehungsstil entscheidend (Juil, 2009). Zentral sind dabei Sicherheit im Erziehungsverhalten sowie Verhaltensweisen, die dem Kind den Aufbau von Selbstwertgefühl, Selbstregulation und Autonomie ermöglichen. Dazu geeignete Haltungen und Verhaltensweisen werden aktuell unter dem Überbegriff des autoritativen Erziehungs- oder Beziehungsstils zusammengefasst. Gute Erziehung bedingt demnach einerseits, dass das Kind als Subjekt wahrgenommen und respektiert wird und bedingungslos sozial-emotionale Zuwendung erhält. Andererseits sollen die Erwachsenen ihre zum Teil bestimmende Rolle verbindlich und konsequent umsetzen. Erziehung erhält so eine dialogische Struktur. Ein Übermass oder ein Mangel an Kontrolle dagegen verhindert, dass das Kind Selbstregulation erlernt (Tschöpe-Scheffler, 2005, 256).

SICH ZURÜCKLEHNEN UND DAS ESSEN GENIESSEN

Wenn Erwachsene Kinder beim Essen beobachten und ihr Verhalten in erzieherischer und disziplinarischer Absicht kritisieren oder loben, kann dies den Appetit und die Stimmung am Tisch verderben.

Stellen Sie sich vor, Sie werden beispielsweise bei einem Essen mit Freunden nicht aus den Augen gelassen. Sollten Sie zögern, ein bestimmtes Nahrungsmittel in den Mund zu nehmen, oder es auf dem Teller beiseite schieben, werden Sie gedrängt, diese Speise zu probieren; kommen Sie dieser Aufforderung nach, hören Sie Lob. Wie würden Sie sich fühlen? Vermutlich unwohl, vielleicht kontrolliert, vielleicht auch bevormundet. Fragt man Kinder, wie sie sich fühlen, sagen sie: «Wie Idioten.»

In einer Tagesschule wurde ein Kind, das mit Essen fertig war, in harschem Ton zurechtgewiesen, weil es lässig auf seinem Stuhl sass und sich mit dem Arm auf der Lehne abstützte: «Wie sitzt du denn? Sitz anständig!» Ein anderes, das gelacht hatte, wurde sofort gefragt: «Was ist los?» In einer anderen Tagesschule war die Betreuungsperson derart beschäftigt, die Kinder zu beaufsichtigen und zu verwarnen, dass sie ganz darauf verzichtete, selbst zu essen.

Falls Ihnen derartige Tendenzen – auch in milderer Form – bekannt vorkommen, versuchen Sie während einer Mahlzeit einmal bewusst, die Kinder weniger zurechtzuweisen, das Essen selbst zu genießen und den Begegnungen am Tisch ihren Lauf zu lassen. Wird das Verhalten der Kinder tatsächlich zügellos oder chaotisch, wenn Sie sich mit Kommentaren zurückhalten und eher um das eigene Wohlergehen kümmern?

ZUM PROBIEREN EINLADEN, NICHT DRÄNGEN

Zwang, sei er noch so subtil, weckt Gegenwehr; gerade beim Essen kann er das Zugehörigkeitsgefühl stören und den Genuss verderben (Galloway u.a., 2005; Orrell-Valente u.a., 2007; Rützler, 2007). Kinder sind neuen Nahrungsmitteln gegenüber misstrauischer (neophobischer) als Erwachsene. Für uns alle gilt, dass wir nicht essen, was wir mögen, sondern lernen zu mögen, was wir essen (Pudel/Wesenhöfer, 2003). Der sogenannte «Mere-Exposure-Effekt» bzw. «Effekt des bloßen Kontakts», 1968 entdeckt von Robert Zajonc, verweist auf die Tatsache, dass allein durch die mehrfache Darbietung von Personen, Situationen oder Dingen die Einstellung eines Menschen zu diesen Dingen positiv beeinflusst werden kann. Im Zusammenhang mit Essen und Trinken heisst das, dass es sinnvoll sein kann, immer wieder neue Speisen anzubieten (Birch/Fisher, 1998).

Ein neuer Geschmack muss über einen gewissen Zeitraum verteilt 10- bis 15-mal probiert werden, bis wir uns an ihn gewöhnt haben. Forschungen mit Kindern konnten bereits gute Erfahrungen nachweisen, wenn etwa dreimal innerhalb kürzerer Zeit dasselbe angeboten wurde (Martin, 2006).

Dass sich dadurch das Spektrum an Nahrungsmitteln, die wir gerne essen, erweitert, funktioniert jedoch bei energieärmeren Speisen weniger gut als bei energiedichtem Essen (Johnson u.a., 1991; Jansen/Tenney, 2001). Das Probieren-Müssen könnte also im Hinblick auf das Ziel, das Spektrum an geschätzten Speisen zu erweitern, längerfristig gerade bei Gemüse und Salat versagen. Der «Mere-Exposure-Effekt» kann demnach einen Anreiz darstellen, sich um das Kennenlernen vieler neuer Speisen in der (Klein-) Kinderzeit zu bemühen. Zwingen, Drängen, Drohen oder Überreden ist dabei kontraproduktiv. Die freundliche Einladung, etwas zu probieren, kann hingegen Scheu und Angst abbauen und Kindern Mut machen, sich für neue Eindrücke (Geschmack, Konsistenz, Farbe, Form) zu öffnen.

GUTE SELBSTREGULATION DER KINDER – GUTE RAHMENBEDINGUNGEN DURCH ERWACHSENE

Eine Reihe von Studien konnte zeigen, dass Kinder eine «unterschiedlich ausgeprägte, aber bessere Selbstregulation der Energieaufnahme besitzen als Erwachsene. Kleinere Kinder schneiden dabei besser ab als größere (Birch/Deysher, 1986; Birch u.a., 1991; Rolls u.a., 2000).» (Schmidt, 2011, 59). Eine zu starke Kontrolle stört die innere Selbstregulation, da sie das Vertrauen auf innere Reize durch eine Anpassung an Aussenreize ersetzt: «Die Kinder werden dazu angeleitet, die Autorität der Erwachsenen über ihr eigenes Empfinden zu stellen. In Notzeiten mag es dazu keine Alternative geben. Aber in Gesellschaften, in denen Überfluss die Gesundheit der Menschen bedroht, ist die Verpflichtung zum Essen kritisch zu sehen.» (Schmidt, 2011, 59).

Haben Kinder die Möglichkeit, gut auf ihre inneren Reize zu achten (Hunger- und Sättigungsgefühl, Geschmacksvorlieben, Appetit), erhalten sie ihre angeborene Selbstregulation in Bezug auf Essen. Erwachsene, die in einer von positiver Zuwendung getragenen Grundstimmung Menüs gerne, sorgfältig und freudvoll zusammenstellen, kochen oder anbieten, den Kindern Zeit lassen, eigene Erfahrungen zu machen, und ihre Entscheidungen über Menge und Wahl der Nahrung akzeptie-

ren, leisten einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit und zur Prävention von Essstörungen.

Kinder spüren zwar oft, worauf sie Lust haben, es mangelt ihnen aber an Erfahrung einzuschätzen, was längerfristig gut für sie ist. Die Betreuungspersonen verfügen nicht nur über diese Erfahrung, sondern auch über Fachkenntnisse in Ernährungserziehung und Pädagogik; sie übernehmen daher die Führung. Die Erwachsenen bestimmen also, was auf den Tisch kommt, sowie wann und wo gegessen wird. Sie bieten ausgewogen zusammengestellte Mahlzeiten an, die zu vereinbarten Zeiten und in möglichst schönen Räumen verlässlich bereit stehen.

Die Kinder erkunden in diesem Rahmen eigenständig und ohne Druck ihren Appetit und entwickeln unterschiedlichste soziale Fähigkeiten: u.a. einander zuzuhören, zu teilen, sich Gehör zu verschaffen, Perspektiven zu wechseln, Konfliktfähigkeit, Eigenständigkeit und Toleranz.

Voraussetzung dafür ist eine gute Atmosphäre. Erkennbar ist diese daran, dass zu Beginn der Mahlzeiten oft still gegessen, dann aber auch (zum Teil laut) geplaudert und gelacht wird. Erwachsene kreieren eine gute Grundstimmung, indem sie sich den Kindern positiv zuwenden, sie ernst nehmen, aufrichtig wertschätzen und interessiert und humorvoll sind.



KINDER ALS EXPERTINNEN IN EIGENER SACHE

«ExpertInnen in eigener Sache» meint, dass Kinder tatsächlich von klein auf selbst einschätzen und entscheiden können, wie viel und was sie essen möchten. Aus dem ausgewogenen Angebot, das die Erwachsenen bereitstellen, können sie selbst auswählen.

Werden die Kinder als ExpertInnen in eigener Sache akzeptiert, weicht ihr Essverhalten zum Teil erheblich von den vernünftigen und ausgewogenen Idealen der Erwachsenen ab. Kinder, die wählerisch, wenig bis nichts oder zu viel essen, stellen Erwachsene oft vor eine grosse Herausforderung: Hier ist es meist schwierig, nicht wieder eine allgemeine Regel einzuführen. Nur wenige Erwachsene haben den oben skizzierten autoritativen Beziehungs- und Erziehungsstil in ihrer Kindheit erlebt oder treffen ihn aktuell im Bekanntenkreis an. Wer sich für Beziehungspflege und gute Stimmung beim gemeinsamen Essen in Tagesschulen, Kindertagesstätten wie auch in der Familie engagiert, leistet Pionierarbeit. Positive und kritische Erfahrungen müssen also erst gemacht und reflektiert werden.

Auch Sie dürfen sich Fehler, Konflikte, Fragen oder gar Phasen von Hilflosigkeit erlauben. Dazu sind eine gewisse Gelassenheit, Humor und Frustrationstoleranz vonnöten. Der rote Faden, der immer wieder aufgenommen werden sollte, ist der autoritative Be- und Erziehungsstil. Wie sich dieser im Detail ausdrückt, wird laufend im Team besprochen.

Es ist dabei weder möglich noch sinnvoll, jedes Kind gleich zu behandeln. «Gleichbehandlung erzeugt wenig Beziehung. Jedes Kind will als Individuum wahrgenommen werden: Wenn es spürt, dass Erwachsene es in seiner Einmaligkeit und Besonderheit erkennen, erhöht dies sein Gefühl von Vertrauen.» (Blülle-Grunder, 2014, 17).

Diese Erkenntnis könnte für Leitungs- und Betreuungspersonen auch entlastend sein, weil sie immer wieder situativ auf das einzelne Kind reagieren dürfen, im Wissen, dass es eine grosse Herausforderung ist, den vielen verschiedenen Kindern, die jeden Tag in wechselnden Konstellationen in der Tagesschule erscheinen, gerecht zu werden.



VORBILD SEIN UND REGELN AUCH HINTERFRAGEN

Manchmal werden Kinder zu «anständigem» Essen gedrängt, um Erwachsene in ihren Werten zu bestätigen. Ein regelkonformes Verhalten ist in diesem Fall nicht sachlich begründet, es dient vielmehr dazu, Erwachsenen Freude zu machen und in ihrer Erziehungsrolle zu bestätigen. Kinder, die sich Erwachsenen zuliebe «anständig» verhalten, lernen ein ungünstiges Beziehungsverhalten: Wer sich anpasst, wird wertgeschätzt.

Anstatt sich hinter Regeln und Erziehungsmassnahmen zu verschanzen, sollten Erwachsene Kindern ihre Haltungen vorleben. Amy Galloway und ihr Forschungsteam zeigten in einer Studie, bei der sie 173 Mütter-Töchter-Paare beobachteten, dass der Gemüse- und Obstverzehr der Mädchen eher vom entsprechenden Konsum der Mutter geprägt ist als von deren Erziehungspraktiken (Galloway u.a., 2005). Die zentrale Bedeutung der Vorbildfunktion hat sich auch in Forschungen ausserhalb der Familie, in Einrichtungen für Kinder im Vorschulalter bestätigt (Hendy/Raudenbush, 2000).

Ein gutes Vorbild zu sein, heisst nun aber nicht, viel Sellerie und Salat zu essen, sondern vor allem, ein Mensch zu sein, «der Lebensfreude ausstrahlt und dem Kind vorlebt, dass es sich beispielsweise lohnt, sich zu bewegen, zu arbeiten, zuverlässig zu sein, sich mit anderen gut zu verstehen (...). All dies kopiert das Kind dann gerne, wenn das ‚Ergebnis‘ beim Vorbild wirklich attraktiv ist.» (Blülle-Grunder, 2014, 23).

Theres Blülle-Grunder weist darauf hin, dass es immer darum geht, den Kindern persönlich und authentisch zu begegnen; eine allgemeine Norm, eine starre Regel, die mit einer bestimmten Erziehungsabsicht verknüpft ist, stehe einer persönlichen Beziehung im Weg: «Sie verpassen die Chance, gemeinsam mit dem Kind eine kleine ‚Problemlösung‘ zu entwickeln. Schade, denn die Erfahrung einer unkomplizierten, toleranten und wohlwollenden Lösungsfindung könnte verbindend, beziehungsstiftend und beim Kind kooperationsfördernd wirken.» (Blülle-Grunder, 2014, 21). Kinder, die sich wertgeschätzt und

ernst genommen fühlen, kooperieren von sich aus, denn die Fähigkeit und das Bedürfnis zur Kooperation sind einerseits angeboren, andererseits überlebenswichtig (Juul, 2009; Bauer, 2008).

Jede Gemeinschaft sollte den Nutzen ihrer Regeln immer wieder engagiert prüfen. Folgende Fragen können dabei Orientierung geben (Blülle-Grunder, 2014, 21):

Welcher Absicht dient die Regel, das Ritual, das Verhalten?

Wie liesse sich dasselbe Ziel allenfalls auch ohne diese Regel erreichen?

Was ist mit dieser Regel besser als ohne sie?

Wie kann die Absicht kommuniziert werden, ohne Zwang, Kontrolle oder Bevormundung auszuüben?

Besteht die Chance, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene die Regel mit Leichtigkeit einhalten – und dementsprechend im Umgang mit ihr Erfolge erleben?

UNGÜNSTIGES ERZIEHUNGS- UND BEZIEHUNGS- VERHALTEN ERKENNEN UND ÜBERWINDEN

Im Folgenden werden ungünstige ernährungspädagogische Massnahmen und Beziehungsstile vorgestellt; dabei wird sowohl aufgezeigt, welche meist guten Absichten und Werte dahinter stecken, als auch alternatives Verhalten empfohlen. Ungünstiges Verhalten zu erkennen, zu meiden und sich für günstigere Alternativen zu entscheiden, ist ein erster, wichtiger Schritt; es entlastet und fördert respektvolle Beziehungen. Darüber hinaus ermuntern wir Sie, mehr und mehr darauf zu vertrauen, dass Kinder sich ausgewogen ernähren und auch sozial kooperativ verhalten, wenn Erwachsene dafür günstige Rahmenbedingungen anbieten und grundsätzlich den Kindern interessiert zugewandt sind: «Sie machen es so sorgfältig und ohne zu kleckern – die Kleinen noch fast besser als die Grossen – mit zwei Schöpflöffeln, und sie lassen sich Zeit. Ich bin sehr freudig überrascht,» erzählte eine Betreuungsperson, nachdem ihr Team den Kindern erlaubte, die zweite Portion selber zu schöpfen. Und eine Kollegin ergänzte: «Sie helfen einander – auch die Grösseren den Kleineren.»

WICHTIGER HINWEIS

Sollten Sie eine oder mehrere der Regeln, die wir im Folgenden kritisch hinterfragen, in ihrer Tagesschule (oder ihrer Familie) eingeführt haben, fühlen Sie sich bitte nicht allzu sehr in Frage gestellt. Betrachten Sie unsere Hinweise als eine Einladung, präzise über mögliche Alternativen nachzudenken, mit denen die gleiche gute Absicht beziehungsfördernder und gemeinschaftsstiftend kommuniziert werden kann.

Das Fallenlassen von ungünstigen Regeln wirkt entlastend und fördert Freude und Vertrauen am Tisch.

Die folgenden Ausführungen stützen sich vor allem auf zwei Fachartikel von Sabine Schmidt¹ (2011) und Theres Blülle-Grunder² (2014). Damit die Beispielsätze, die von Schmidt, Blülle-Grunder und aus der Weiterbildungserfahrung im Rahmen von «PEP – Gemeinsam Essen»³ stammen, einfach lesbar bleiben, werden sie in diesem Unterkapitel mit Fussnoten den Autorinnen zugeordnet.

VON ALLEM PROBIEREN?

ALLES AUFESSEN?

RESTRIKTION?

BELOHNEN UND BESTRAFEN?

PSEUDO-RATIONALE UND MORALISCHE ARGUMENTE?

VON ALLEM PROBIEREN?



„ Einige Kinder kamen bereits weinend in den Raum, weil sie wussten, dass es etwas zu essen gab, was sie nicht mochten. Dieser Zwang war nicht gut, es nahm ihnen die Freude, das war keine gute Atmosphäre. Dann haben wir die Regel abgeschafft, dass man von allem probieren muss. Seither essen die Kinder nicht weniger und auch nicht einseitiger, aber uns ist es viel wohler, weil wir sie nicht immer dazu drängen, etwas zu essen, was sie nicht wollen.

Zitat einer Leitungsperson aus einer Berner Tagesschule, 2014

„ Es gab in unserer Tagesschule eine ‚Jokerliste‘, auf welcher die Kinder ihren Namen und drei Gerichte (Nahrungsmittel) aufschreiben konnten, die sie nicht mögen. Da die Kinder aber Gerichte aufgeschrieben und sie dann plötzlich doch gegessen haben und auch mochten, hat man sie gefragt, ob sie die ‚Jokerliste‘ überhaupt noch wollen. Sie haben das verneint und daher wurde sie abgeschafft.

Zitat einer Leitungsperson aus einer Berner Tagesschule, 2014

▼ UNGÜNSTIG

▼ «Es wird von allem probiert.»¹

Kann Genuss verderben.

Kann fördern, dass Kinder mogeln (Essen unter dem Tisch, in Taschen, auf dem Teller anderer Kinder verschwinden lassen) oder sogar das Essen wieder erbrechen.

▶ WERTE, HALTUNGEN, ERKENNTNISSE

- ▶ Spielraum der Geschmacksrichtungen erweitern.
- ▶ Fachwissen darum, dass wir nicht essen, was wir mögen, sondern mögen lernen, was wir essen: «Mere-Exposure-Effect» (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.
- ▶ Wer vieles essen kann, dem fällt es leichter, sich auf verschiedene Nahrungsangebote, z.B. in anderen Ländern oder Kulturen, einzustellen.

Kinder zu ermuntern, neue Geschmacksrichtungen zu erkunden, erfordert Geduld und eine lockere Atmosphäre. Am besten ist es, wenn Erwachsene Vorbilder sind und zeigen, wie sie selbst Unbekanntem gegenüber neugierig und offen sind.

Nahrungsmittel und Getränke, die Kinder mögen, sind für sie mit angenehmen Gefühlen verbunden: Genuss, Freude, aber auch Geborgenheit und Sicherheit. Für viele Kinder erfordert es daher Mut, etwas Neues zu essen oder zu trinken. Etwas Unbekanntes

▲ GÜNSTIGER

- ▲ Die Kinder dürfen selbst schöpfen oder selbst nachschöpfen.
- ▲ Lehrpersonen zeigen, wie sie selbst mit dem Unbekannten umgehen.
- ▲ 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.
- ▲ «Willst du heute alles auf einmal im Teller haben oder magst du eins ums andere?»²
- ▲ «Magst du ein wenig ausprobieren? Wenn du es nicht gerne hast, kannst du es auch auf dem Teller stehen lassen.»³
- ▲ «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
- ▲ «Diesen Reis magst du heute ganz besonders gerne! Soll ich der Köchin sagen, sie soll ihn bald wieder einmal kochen?»²
- ▲ «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

nur zu berühren, kann bei einigen Kindern bereits Unsicherheit auslösen. Es dann auch in den Mund zu nehmen und zu schlucken, kann ein grosser Schritt sein und einem Wagnis gleichen.

Zwischen zwei und fünf Jahren durchlebt fast jedes Kind eine Phase, in der es alles Neue, was ihm an Nahrung und Getränken angeboten wird, ablehnt. Man spricht von «Neophobie»: Angst vor dem Neuen. Diese Phase geht von alleine vorüber. Je nach Charakter und Vorerfahrung des Kindes können

jedoch neue Nahrungsmittel oder neue Arten, wie diese zubereitet wurden, auch später noch Unsicherheit und Angst auslösen. Selbst ältere Kinder können blockiert sein, ihren Spielraum an Nahrungsmittel zu vergrössern. Gerade für Kinder, die den ganzen Tag von Zuhause weg sind und/oder mit vielen (sozialen, ökonomischen, politischen) Unsicherheiten umgehen müssen, kann ein eingeschränktes Essverhalten emotionale Si-

cherheit und Geborgenheit vermitteln. Essgewohnheiten beruhigen und stabilisieren. In Lauren Childs Bilderbuch «Nein, Tomaten ess ich nicht» werden Neophobie und Freude am Ausprobieren auf humorvolle Art thematisiert.

Wird Abwechslung ohne Zwang angeboten, können wir darauf vertrauen, dass Kinder die Vielfalt des Essens kennen und auch schätzen lernen.

ALLES AUFESSEN?



» *Ich bin sehr überrascht gewesen, wie gut das Selberschöpfen funktioniert. Sie schätzen sich so gut ein: ‚Jetzt kann ich noch so viel oder so viel essen.‘ ‚Eigentlich möchte ich noch mehr, aber nein, ich nehme jetzt nur noch von diesem.‘ Ich bin wirklich extrem überwältigt, dass es gleich viel oder fast noch weniger Reste gibt als zuvor.*

Zitat einer Betreuungsperson einer Berner Tagesschule bei einer Teamweiterbildung mit «PEP – Gemeinsam Essen», 2015

▼ UNGÜNSTIG

- ▼ «Diesen Rest isst du noch auf.»³
- ▼ «Noch vier Gabeln...»¹
- ▼ «Das halbe Brötchen isst du noch auf.»¹
- ▼ «Immer lässt du Reste auf deinem Teller zurück.»³
- ▼ «Dafür ist der Koch (bin ich) den ganzen Morgen in der Küche gestanden, das isst du jetzt auf.»³
- ▼ «Iss jetzt mal auf. Alle müssen noch auf dich warten.»³
- ▼ «Was man sich selbst schöpft, isst man auch. So lernt man, den eigenen Appetit einschätzen.»³
- ▼ «Wenn du jetzt noch diese Reste aufisst, kannst du danach spielen gehen.»

Kann Hunger- und Sättigungsgefühle stören und Gegenwehr wecken.

Kann verwirren und Schuld- und Schamgefühle auslösen.

Äussere Reize werden wichtiger als innere.

▶ WERTE, HALTUNGEN. ERKENNTNISSE

- ▶ Respekt vor und Dankbarkeit für Ressourcen (Nahrungsmitteln).
- ▶ Wertschätzung für die Mühe, die die Zubereitung verlangt hat.

▲ GÜNSTIGER

- ▲ Den Kindern Gelegenheit bieten zu lernen, sich selber stimmige Portionen zu schöpfen.
- ▲ Zusammenhang erfahren lassen: Wer sehr hungrig ist, schöpft meist zu viel.
- ▲ Kinder ermuntern, sich mehrmals wenig zu schöpfen und zu vertrauen, dass es genug für alle hat.
- ▲ Langsam essen und den Kindern Zeit zum Essen geben.
- ▲ Freude und Dankbarkeit in Bezug auf Essen an sich und den Umstand, dass es sorgfältig zubereitet wurde, immer wieder spontan und authentisch ausdrücken.

- ▲ Kinder und Erwachsene dürfen sich irren, was ihren Appetit und den Geschmack der Speisen anbelangt, und daher auch manchmal etwas auf dem Teller zurücklassen.
- ▲ Kinder helfen beim Wegwerfen der Nahrungsmittel und beim Abwaschen. Sie erfahren, dass Essensreste auf dem Teller eine Verschwendung sind und zusätzliche Arbeit, manchmal sogar Ekel verursachen.
- ▲ «Wie viele von den Kartoffelstückchen könntest du noch schaffen?»²
- ▲ «Mir fällt auf, dass du dir oft eher viel schöpfst und dann auf einmal keinen Hunger mehr hast. Wie kommt das?»³
- ▲ «Schöpf lieber wenig und später nochmals, wenn du dann noch Hunger hast.»³
- ▲ «Du hast keinen Hunger mehr. Das ist in Ordnung, lass es stehen. Bist du einverstanden, dass du morgen bei der ersten Portion weniger schöpfst und dann ausprobierst, wie viel du beim zweiten Mal schöpfen willst. Ich finde es nämlich nicht gut, wenn wir viel Essen wegwerfen.»³
- ▲ «Ich glaube, wenn ich dein Bauch wäre, würde ich sagen, gib mir noch ein wenig von diesem Gratin, sonst knurre ich schon bald wieder...»²
- ▲ «Oh je, habe ich dir zu viel geschöpft? Was meinst du, was wirst du noch essen können?»²

RESTRIKTION?

» Experimente und Befragungsstudien zeigen, dass Kinder aus Familien, die Süßigkeiten nach eigener Aussage stärker beschränken, in Laborsituationen mehr davon essen. Sie hatten dabei zum Teil schlechtere Gefühle als Kinder aus Familien, die mehr zulassen.¹



▼ UNGÜNSTIG

- ▼ «Bei uns gibt es Süßigkeiten nur zu besonderen Anlässen.»¹
- ▼ «Nicht mehr als zwei Gummibärchen pro Kind.»³
- ▼ «Jetzt haben wir so richtig gesündigt.»

Alles, was betont beschränkt wird, ist besonders attraktiv.

▶ WERTE, HALTUNGEN. ERKENNTNISSE

- ▶ Die Sorge, dass ‚ungesund‘ oder ‚übermässig‘ gegessen wird.

▲ GÜNSTIGER

- ▲ Darauf vertrauen, dass Kinder und Erwachsene ihr Mass finden.
- ▲ Kein Thema aus eingeschränkter Verfügbarkeit von Süßigkeiten machen.
- ▲ Dessert portionieren, ohne dies besonders zu betonen.
- ▲ Kein Dessert bzw. nur Früchte servieren.
- ▲ Dessert nicht als Belohnung einsetzen.
- ▲ Keine Doppelmoral: kein heimlicher Verzehr von Süßigkeiten.
- ▲ Freude bezogen auf alle Nahrungsmittel und auch auf das gemeinsame Essen an sich ausdrücken.
- ▲ Langsames Essen ermöglichen; dann kann Sättigung auch gespürt werden und Restriktionen sind häufig nicht notwendig.
- ▲ «Worauf freust du dich heute beim Mittagessen am meisten?»²
- ▲ «Wie schmeckt dir diese Lasagne?»²
- ▲ «Wie merkst du, dass du satt bist? Spürst du es im Körper? Oder im Kopf?»³
- ▲ «Ich freue mich auf das Dessert. Ich mag Vanilleeis sehr.»³
- ▲ «Als Kind habe ich mir eine Badewanne voll Schokoladenmousse gewünscht, aber natürlich nicht bekommen. Wäre das nicht herrlich? Habt ihr manchmal auch solche Schlaraffenlandwünsche?»³

Süßes mögen alle, weil wir genetisch so programmiert sind, dass wir die süsse Muttermilch gerne trinken (siehe auch Seiten 26-27). Obwohl bei Süßigkeiten und fettreichen Speisen Restriktion unumgänglich ist, sollte diese Strategie massvoll und unaufgeregt eingesetzt werden. Eine – mit moralischem Druck verbundene – zu starke Beschränkung kann bei Kindern eine ungünstige Prägung etablieren, derzufolge attraktive «verbotene» Nahrungsmittel Schuldgefühle auslösen. Interessanterweise ist dieses psychische Verhaltensmuster typisch für Menschen, die an einer Essstörung leiden.

BELOHNEN UND BESTRAFEN?



▼ UNGÜNSTIG

- ▼ Zuerst wird der Salat aufgegessen, erst danach die Hauptspeise verteilt.
- ▼ «Nur wer alles aufisst, bekommt auch ein Dessert.»³
- ▼ «Wenn du Fleisch haben willst, dann musst du auch Kartoffeln (Salat/Gemüse) essen.»³
- ▼ «Wer nicht leer isst, muss abtrocknen gehen.»³

Ist kurzfristig wirksam, längerfristig kontraproduktiv.

Kann Hunger- und Sättigungsgefühle stören, kann Genuss stören.

Äussere Reize werden wichtiger als innere.

Das Nahrungsmittel, das gegessen werden muss, um ein anderes zu bekommen, verliert langfristig stark an Attraktivität und wird nur noch gegessen, wenn das belohnt wird. Hingegen wird das andere Nahrungsmittel (in den Beispielen oben: das süsse Dessert oder das Fleisch) in seiner Bedeutung aufgewertet.

» *Ich möchte nicht, dass in unserer Tagesschule Kinder den Teller leer essen müssen. Einige Betreuungspersonen setzten die ‚Ämtli‘ als Druckmittel ein, wenn Kinder nicht alles essen. Ich finde das ‚alte Schule‘. Gerade das Helfen in der Küche gehört doch zur Tagesschule. Beim Abtrocknen entstehen Gespräche. Die Kinder haben es lustig untereinander. Sie kommen in Kontakt mit der Köchin. Ich finde das sehr kontraproduktiv, wenn wir Kinder so bestrafen.*

Zitat einer Betreuungsperson aus einer Berner Tagesschule, 2014

▶ WERTE, HALTUNGEN. ERKENNTNISSE

- ▶ Der Wunsch nach ‚konsequentem‘ Verhalten den Kindern gegenüber, um glaubwürdig zu sein.
- ▶ Annahme: Wer keinen Hunger mehr hat, wer schon voll ist, hat auch keinen Hunger auf Dessert.
- ▶ Das Anliegen, eine ausgewogene Ernährung zu garantieren (Verantwortung gegenüber den Eltern, Erwartungen der Eltern).
- ▶ Es soll verhindert werden, dass Kinder sich nur über eine Nahrungsmittelgruppe satt essen.
- ▶ Das Anliegen, langsame EsserInnen davor zu schützen, dass der Nachschlag an attraktiven Speisen schon weggegessen ist bzw. schnelle EsserInnen schneller belohnt werden.

Viele Erwachsene halten es für logisch, das Dessert ans Aufessen der Hauptmahlzeit zu koppeln; damit wäre es aber eine Belohnung für erwünschtes Verhalten. Wir essen ein Dessert nur selten, um unseren Hunger zu stillen, sondern meist, um die Mahlzeit mit einem süßen Geschmack zu krönen. Wer davon ausgeschlossen wird, wird bestraft. Unserer Ansicht nach sollte auch ein Kind, das vorher gar nichts gegessen hat, ein Dessert bekommen. Das Dessert sollte allerdings so portioniert sein, dass es nicht den Hunger stillt, sondern den Wunsch nach einem süßen Genuss befriedigt.

▲ GÜNSTIGER

- ▲ Das Essen, das für das Nachschöpfen zur Verfügung steht, so aufteilen, dass genug für alle da ist.
- ▲ Salat zusammen mit der Hauptspeise servieren oder schöpfen lassen.
- ▲ Den Kindern ankünden, ob und was es zum Dessert gibt, damit sie dies beim Einschätzen ihres Appetits mitbeachten. (Wenn es nicht jeden Tag eine Nachspeise gibt, sollte dies evtl. auch visuell sichtbar gemacht werden, indem z.B. neben den Töpfen der Hauptspeise ein Dessertschild hängt.)
- ▲ «Du möchtest nur noch Fleisch. Was meinst du, hat es für alle noch ein zweites Mal Fleisch? Willst du mal an deinem Tisch fragen, wer noch will. Ich helfe dir dann abzuschätzen, wie viel du dir noch nachschöpfen kannst.»³
- ▲ «Kannst du noch einen Moment warten und dann schauen, wer alles noch eine zweite Wurst möchte? So sehen wir, ob es für alle reicht oder ob wir sie halbieren oder dritteln müssen.»³
- ▲ «Heute gibt es einen Muffin zum Dessert. Wie viel Platz brauchst du dafür noch in deinem Bauch?»³

Ist Erwachsenen daran gelegen, «dass die Kinder ein zivilisiertes und vernünftiges Verhältnis zum Essen entwickeln, dann sind sie schlecht beraten, wenn sie das Essen als Drohung, Strafe oder Lockmittel einsetzen. Auf kurze Sicht mag es problemlos funktionieren, doch auf lange Sicht kann man sicher damit rechnen, dass die Kinder anfangen, ihr Verhältnis zum Essen in einer Weise zu benutzen, die die Erwachsenen provoziert oder bestraft.» (Juil, 2009, 55).

PSEUDO-RATIONALE ODER MORALISCHE ARGUMENTE



▼ UNGÜNSTIG

- ▼ «Iss doch noch etwas Fenchel, das ist gesund.»³
- ▼ «Na ja, Vollkornnudeln schmecken eben einfach nicht so gut, sind aber gesund.»³
- ▼ «Iss nicht so viel Pudding, davon wirst du nur dick.»¹
- ▼ «Nun dürfen wir mal richtig sündigen und so viel Schokolade essen, wie wir wollen.»³
- ▼ «Andere Menschen hungern und frieren, und du lässt das Essen einfach auf dem Teller stehen!»³

Zu abstrakt, kann verwirren.

Vermittelt, dass ‚Gesundes‘ nicht gut und ‚Ungesundes‘ gut schmeckt. Führt dazu, dass den Kindern ein Dualismus von ‚Gesundheit‘ versus ‚Genuss‘ beigebracht wird – ein Dualismus, den Erwachsene oft teilen und ungefiltert weitergeben.

Wirkt vor allem auf kleine Kinder verunsichernd.

Löst Schuldgefühle aus.

Westliche Konsumgesellschaften propagieren einerseits Gesundheits- und Schlankheitsnormen, andererseits ist eine Fülle unterschiedlichster Nahrungsmittel im Überfluss vorhanden; innerhalb dieses Spannungsfelds sind Erziehungsverantwortliche bemüht, Kindern mit rationalen Argumenten «gesunde» Ernährung näherzubringen.

▶ WERTE, HALTUNGEN. ERKENNTNISSE

- ▶ Der Wunsch, Kindern eine ausgewogene, gesunde Ernährung anzubieten.
- ▶ Der Wunsch, Essen nicht zu verschwenden.
- ▶ Verbundenheit und Mitgefühl mit Menschen, die in Not sind.
- ▶ Dankbarkeit dafür, im Wohlstand zu leben.
- ▶ Asketische Ideale, Schönheitsideale

▲ GÜNSTIGER

- ▲ Vielfältige und ausgewogen zusammengestellte Speisen immer wieder anbieten.
- ▲ Freude an der Vielfalt von Nahrungsmitteln vorleben.
- ▲ Vorbildfunktion erfüllen: Selbstbewusstsein, Kompetenz und Lebensfreude ausstrahlen, die nicht an Gewicht und Figur gekoppelt sind.
- ▲ Toleranz gegenüber verschiedenen Körperformen.
- ▲ Mehr vorleben, weniger explizit thematisieren

Manchmal gehen sie derart in der Sorge um die Gesundheit der Kinder auf, dass die Stimmung ungesund wird. Kinder können mit dem Begriff «Gesundheit» wenig anfangen und beginnen, ihn abzulehnen (Ellrott, 2007). Zudem erleben sie oft, dass dieselben Erwachsenen, die «gesundes» Essen propagieren, diesem persönlich ambivalent gegenüberstehen und beispielsweise heimlich, aber besonders lustvoll, «ungesunde Dinge» essen.

Auch ein nachhaltiger und ethischer Umgang mit Nahrung und anderen Ressourcen wird am besten vorgelebt und – wenn überhaupt – nur selten explizit erwähnt. Moralisierende Vorträge verfehlen ihre Wirkung und wecken bei Kindern eher Gegenwehr.

EINBLICKE IN ERFAHRUNGEN AUS ZEHN BERNER TAGESSCHULEN

Unter der Rubrik «Günstiger» haben Sie bereits viele alternative Verhaltensformen kennengelernt, die wir empfehlen. Im Folgenden können Sie sich durch die Erfahrungen von Leitungs- und Betreuungspersonen aus Berner Tagesschulen zusätzlich inspirieren lassen. Alle Zitate stammen aus den Interviews, die die Autorinnen Ende 2014 und Anfang 2015 durchgeführt haben.

» *Dass man von allem probieren muss, haben wir wieder abgeschafft. Man darf wählen; es macht schlechte Stimmung, wenn man von allem probieren muss.*

In einer Tagesschule werden die Kinder bis zur 5. Klasse ermuntert, von allem zu probieren. Die Älteren können selber wählen. Bei unserem Besuch bei den Viert- bis Sechstklässlern haben die Kinder von allem gegessen. Die Salatschüssel war am schnellsten leer; auch die Jungs haben viel Salat gegessen.

» *Auch heute gilt noch: Wir möchten, dass die Kinder aufessen, was sie sich selber geschöpft haben. Sie werden aber nicht mehr gezwungen oder bestraft. Seit dieser Druck nicht mehr da ist, sind die Kinder auch viel eher bereit, einmal etwas zu probieren, wenn man sie freundlich und positiv dazu auffordert. Auch die Schüsseln mit Essen, die vor ihnen auf den einzelnen Tischen stehen, regen sie dazu an, im Verlauf der Mahlzeit vielleicht doch das eine oder andere zu probieren.*

» *Den Kindern, die alles verweigern, nichts essen wollen, geben wir ein Stück Brot oder eine Frucht, damit sie wenigstens etwas essen. Seit wir nicht mehr so rigide sind und den Kindern mit solchen Gesten entgegenkommen, sind sie auch viel eher dazu bereit, mal etwas zu probieren.*

» *Ein anderer Junge, der sehr gerne in die Tagesschule kommt, isst nur Brot und trinkt nur Wasser, er findet unser Brot super gut. Er sagt, dass er nur esse, was seine Mutter kocht. Wir akzeptieren sein Essverhalten. Mit der Mutter gibt's keine Probleme. Wir machen kein Aufheben darum. Wir finden es wertvoll, dass er überhaupt kommt, er ist gut integriert.*

» *In unserer Tagesschule schöpfen wir nur den jüngeren Kindern das Essen. Ab der 5. Klasse schöpfen sich die Kinder und Jugendlichen mit Stolz selber. Auch helfen die Kinder sehr gerne mit, das Dessert zu verteilen.»*

» *Ein Junge, der zweimal pro Woche in die Tagesschule kommt, sagt jeweils, ob er isst oder nicht – wenn nicht, kann er Bücher lesen gehen. Ein Mädchen hat kaum etwas gegessen, wurde aber ermuntert, sich zuerst das Essen anzuschauen, bevor sie sich entscheidet, nichts zu essen oder doch zu essen. Dieses Mädchen hat nun nach und nach mit Essen begonnen, es verhält sich anders als der Junge. Das Mädchen möchte eigentlich essen, ist aber manchmal blockiert. Die Betreuungspersonen verhalten sich möglichst unaufgeregt und machen kein grosses Thema draus. Mit den Eltern wird der Umgang mit dem speziellen Essverhalten besprochen.»*

» *Auf Kinder, die aus unserer Sicht zu wenig essen, reagieren wir individuell und suchen das Gespräch mit den Eltern. Ein Kind wollte nur Salat und Brot essen. Dann wollten auf einmal alle nur Salat und Brot essen. Ich als Leiterin habe dann diese Möglichkeit an ein Elterngespräch geknüpft, worauf die anderen Kinder dies wieder verworfen haben.»*

- ” *Wir schöpfen den Kindern ein erstes Mal wenig. Ab dem zweiten Mal können die Kinder selber schöpfen, werden aber daran erinnert zu beachten, dass es für alle reichen und sie z.B. nicht jede Menge Fleisch für sich nachschöpfen sollten, wenn es nur noch wenig hat.»*
- ” *„Wie viel darf ich dir schöpfen? Viel, wenig?“ Ich halte mich an das, was das Kind dann sagt, und schöpfe tatsächlich viel oder wenig.*
- ” *Früher hatte die Tagesschule die Töpfe mit dem Essen auf den Tischen und die Kinder konnten sich selbst schöpfen. Ich bedaure, dass das nicht mehr geht, weil es bei der grösseren Anzahl Kinder zu viel Geschirr braucht. Nun wird das erste Mal geschöpft, danach können die Kinder sich selbst schöpfen. Salat und Gemüse sind immer noch in Schüsseln auf den Tischen, wo sich die Kinder selbst bedienen. Bevor sie ein zweites Mal Fleisch und/oder Getreide nachschöpfen, sollen die Kinder entweder ein wenig Salat oder Gemüse essen. Weil sie selber wählen und schöpfen können, ist es kaum Thema.*
- ” *Die Kinder lassen nicht mehr viel übrig auf den Tellern, weil wir immer fragen, wie viel sie wollen und ihnen dann nicht mehr schöpfen, als sie wollen. Wenn sie gar nichts essen wollen, können sie auch Äpfel und Brot essen.*
- ” *Essen, das im Topf bleibt, können wir noch weiterverwerten. Essen, das im Teller bleibt, müssen wir wegwerfen. Wir erklären den Kindern diesen Unterschied. Kinder lernen, dass sie sich selbst bewusst fragen: Wie viel mag ich essen, wann bin ich satt?*
- ” *In unserer Tagesschule wechselt das Dessert jeden Tag: einmal Früchte, dann Kuchen, dann Crème, dann Guetzli, immer abwechselnd. Der Turnus verschiebt sich*

so, dass die Tage auch immer wechseln. Als man noch den Teller leer essen musste, damit man ein Dessert bekam, haben die Kinder die Art des Desserts mitkalkuliert: «Ach, heute gibt es eh nur Früchte, dann nehme ich die Bestrafung in Kauf und esse meinen Teller nicht leer.» Wir haben diese Regel nun abgeschafft.

- ” *Wenn ein Kind sehr hastig isst, sage ich beispielsweise: Du hast Zeit.*
- ” *Ein Junge hat erst genug, wenn er zweibis dreimal geschöpft hat. Wir haben mit dem Vater besprochen, dass er kleine Portionen erhält und sich beliebig nachschöpfen darf. Er konnte zum Teil bis zu fünfmal nachschöpfen und so auch Vertrauen gewinnen, dass er wirklich genug bekommt.*

In einer Tagesschule hat ein Junge oft so viel zu erzählen, dass er das Essen vergisst. Der Tagesschulleiter führt eine individuelle Ampel für ihn ein: Grün = essen / blau = reden. Wenn der Junge lange geredet hat, kann eine Betreuungsperson die Ampel, die neben dem Kind auf dem Tisch liegt, auf grün stellen. Der Junge wechselt dann die Ampel wieder auf blau, wenn er genug gegessen hat. Der Leiter wählte absichtlich grün für «essen dürfen» und blau für «reden» und nicht etwa rot für «nicht mehr reden, sondern essen», was kontrollierend gewesen wäre.

In einer Tagesschule begannen einige Kinder streng gläubiger Muslime andere muslimische Kinder anzugreifen, die Schweinefleisch assen. Sie sagten, muslimische Kinder, die Fleisch essen, seien «schlimm» oder «falsch». Die Leiterin intervenierte und schrieb einen Brief an die Eltern. Die Tagesschule vertritt demokratische, säkulare Werte und wendet sich gegen jegliche Dogmen und Ideologien. Auf Schweinefleisch wird entweder ganz verzichtet oder es wird immer eine Alternative angeboten, so dass niemand Schweinefleisch oder Fleisch allgemein essen muss. Dass es kein «richtiges» oder «falsches» Essverhalten

gibt, wird auch am Tisch thematisiert. Wenn man sich gegenseitig angreife, könne man nicht mehr mit Appetit essen. Niemand wolle Krieg am Tisch.

» *Ein Kind aus Somalia hat kaum etwas gegessen. Es hatte zudem einen Konflikt mit der Köchin. Nun haben wir seine Mutter eingeladen, zusammen mit der Köchin somalisch zu kochen (systemisch integrativer Ansatz). Wir möchten das Kind erleben lassen, dass die Köchin und die Mutter kooperieren, dass seine Mutter etwas für alle kocht und so auch Wertschätzung von der Gemeinschaft erhält. Wir versprechen uns davon, dass das Kind sich dann auch auf die Gemeinschaft der Tagesschule einlassen kann und nicht mehr so rebellieren muss.»*

» *Ein Kind isst glutenfrei, das kommt nur am Dienstag. Es ist einfacher, dass die Köchin nun am Dienstag für alle glutenfrei kocht; zudem wird das Kind dadurch weniger exponiert.»*

Zusammen mit einer Leitungsperson decken drei Kinder in einer sehr grossen Tagesschule die Tische. Ein Mädchen ist so klein, dass es gerade knapp über die Tischkante gucken kann. Die Tischdeckgruppe ist sehr effizient und gut organisiert. Alle vier wirken fröhlich und selbstbewusst. Die Tische sind schnell gedeckt. Die Kinder sind vor dem Essen im Vergleich zu anderen Tagesschulen, die wir besucht haben, mehr ins Geschehen integriert, weil sie konkret mit anpacken, auch wenn es jeweils nur eine kleine Gruppe ist.

▶▶▶ Link

Die Webseite «Gib acht! Wertschätzung und Verschwendung von Lebensmitteln» offeriert eine grosse Auswahl an didaktischen Bausteinen zu den Themen Ernährung, Lebensmittelverschwendung und Wertschätzung von Essen: www.evb-online.de/schule_materialien_wertschaetzung_uebersicht.php

WICHTIGSTE ERKENNTNISSE

Das Team der Tagesschule entscheidet, wann gegessen wird und was auf den Tisch kommt. Die Kinder entscheiden, was und wie viel sie davon essen. So werden die Kinder als «ExpertInnen in eigener Sache» ernst genommen.

Die Erwachsenen sind verantwortlich für eine gute Stimmung beim gemeinsamen Essen, indem sie den Kindern wertschätzend, authentisch und humorvoll begegnen.

Zum Probieren von Essen werden die Kinder eingeladen, nicht gedrängt oder gezwungen.

Essen dient weder als Belohnung noch als Strafe

Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung (Selbstregulation), dennoch täuschen sie sich manchmal in ihrem Appetit. Lässt man sie eigene Erfahrungen machen, können sie daraus lernen. Den Teller leer essen zu müssen, stört hingegen das Hunger- und Sättigungsgefühl.

Wer sich beim Essen beobachtet und kritisiert fühlt, dem vergeht der Appetit. Nörgeln, beobachten, lächerlich machen, belehren oder moralisieren ist nicht angebracht. Mehr auf gute Beziehungen als auf gute Erziehung achten!

Wenige und klare Regeln festlegen, die von allen eingehalten werden. Regeln und Rituale regelmässig im Team besprechen und dabei klären, welche Absicht mit der Regel verbunden ist und was mit dieser Regel besser ist als ohne sie.

2.2 WAS WIR ESSEN: QUALITÄT

In diesem Kapitel wird beleuchtet, wie die Qualität der Speisen die Zufriedenheit beim Essen beeinflusst, denn «Essen umfasst mehr als die menschliche Reaktion auf ein physisches Bedürfnis. Essen besitzt physische, psychische und soziale Qualitäten.» (Barlösius, 2011, 44).

WAS GIBT'S HEUTE?

Wenn es gegen 11 Uhr im ganzen Schulhaus zu duften beginnt, fangen die Mägen der Kinder und Erwachsenen an zu knurren. Die Vorfreude auf das Mittagessen wird geweckt. Gegen Mittag blicken die Kinder neugierig und mit hungrigen Augen in die Küche und fragen sich, was es wohl zum Mittagessen geben wird. Die ersten Kinder kommen herein, begrüßen lebhaft die Köchin oder den Koch, erkundigen sich nach dem Essen und stellen sich auf die Zehenspitzen, um einen Blick in die Töpfe oder den Backofen zu werfen. In den meisten Tagesschulen, die wir besucht haben, sind die Küchen absichtlich offen und mit dem Essraum verbunden. In einer Tagesschule wurde vor fünfzehn Jahren sogar deshalb eine Wand herausgerissen.

Ein ausgewogenes Essensangebot, das schmeckt und ernährungsphysiologische Aspekte wie beispielsweise den Energie- und Nährstoffbedarf der Kinder berücksichtigt, ist ein Aspekt unter vielen, die zu einer guten Stimmung beim gemeinsamen Essen beitragen. Genauso wichtig sind sensorische Kriterien wie Geschmack, Aussehen, Geruch und Textur der Mahlzeiten (Schönberger/Methfessel, 2011, 124-125). Kinder nehmen das Essen mit allen Sinnen wahr. Es sollte ästhetisch einladend, farblich ansprechend und weder verkocht, zu fettig oder zu schlabby sein. Frisch zubereitete, wohlriechende und liebevoll angerichtete Mahlzeiten regen den Appetit an und machen «gluschtig», auch mal etwas Unbekanntes zu probieren: Orangene Rüblistreifen im grünem Salat, frische Kräuter auf dem Gratin, Früchte der Saison in einem Trinkglas mit Joghurt oder ein Schnitz Zitrone mit Zitronenmelisse im Was-

serkrug. Das Angebot bestimmt die Nachfrage. Was bei den Kindern ankommt und was nicht, kann durch Beobachtung, Nachfragen oder eine aktive Aufforderung, Wünsche und Meinungen zu äussern, in Erfahrung gebracht werden. Einige Kinder mögen es beispielsweise lieber, wenn die Sauce getrennt serviert und nicht von vornherein unter den Salat oder die Nudeln gemischt wird. Wenn es den Kindern schmeckt, wenn ihnen ein abwechslungsreiches, optisch ansprechend präsentiertes Angebot zur Verfügung steht und sie die Möglichkeit haben, ihre Wünsche und Vorstellungen einzubringen, erhöht sich die Attraktivität und damit die Akzeptanz, das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der Kinder und der Erwachsenen beim gemeinsamen Mittagessen in der Tagesschule (Winkler, 2010; Jansen, 2012; Mohler, 2012).

VORLIEBEN UND ABNEIGUNGEN

Essverhalten und Geschmacksvorlieben sind sehr individuell und von der persönlichen Essbiographie und dem kulturellen Hintergrund geprägt; auch Alter und Geschlecht der Kinder spielen eine Rolle (Schmidt, 2011, 56-57; Barlösius, 2011). Zudem bestimmt unser biologisches Erbe unser Essverhalten, und es gibt evolutionsbiologisch festgelegte Geschmacksvorlieben. Empfindliche Sensoren für Geschmack und Geruch schützen uns vor verdorbenen oder gar giftigen Nahrungsmitteln. Zahlreiche Lebewesen entwickelten im Verlauf der Evolution schon frühzeitig ein feines Empfinden, um z.B. reife Früchte an ihrem süßen Geschmack erkennen zu können. Viele Stoffe, die uns schaden können, schmecken abstoßend bitter. Neugeborene reagieren auf keinen anderen Geschmack mit einer derart eindeutigen Abwehr; sie kommen mit einer Vorliebe für den süßen Geschmack zur Welt: Was süßlich schmeckt, birgt nur selten giftige Substanzen. Zahlreiche Studien mit Neugeborenen zeigen, dass diese kulturübergreifend eine hohe Akzeptanz für Süßes haben, während sie Saures, Bitteres und Salziges ablehnen. Kleinkinder mögen bereits Salziges, im Erwachsenenalter werden auch

saure und bittere Geschmacksrichtungen attraktiv (Schönberger, 2008; Schmidt, 2011, 66; Weiss, 2012, 25-36;).

Empfindungen und Gefühle im Zusammenhang mit Essen und Trinken sind zum Beispiel: Hunger, Durst, Appetit, Sättigkeit, Vorfreude, Genuss, Ekel und Widerwillen. Auf welche Speisen sich ein Kind freut, vor welchen es sich ekelt und welche es genießt, hängt von individuell erlebten Empfindungen und Gefühlen ab, die zudem in einen kulturellen und sozialen Kontext eingebettet sind.

Das gemeinsame Mittagessen ist eine ideale Gelegenheit, den Horizont zu erweitern und Esskulturen und -gewohnheiten anderer Länder zu entdecken: Ein asiatisches Gericht, das womöglich mit Stäbchen anstelle von Besteck gegessen wird, bereitet den Kindern Freude und wird als gemeinschaftliches Erlebnis wahrgenommen.

DIE WELT AUF DEM TELLER

Damit im Briefkasten der Tagesschule oder auf den Wunschlisten nicht nur die üblichen Verdächtigen wie Pizza, Hamburger & Co landen, sind häufig Anstösse und ein Engagement seitens der Erwachsenen erforderlich. Kulinarische Ausflüge in ferne Länder, idealerweise von den Lehr- und Betreuungspersonen im Unterricht thematisch begleitet, können Neugierde und Entdeckungsfreude in Bezug auf andere Länder, Zutaten und Geschmacksrichtungen wecken. Vielleicht könnten die Kinder dazu angeregt werden, eigene Menüs mit Rezepten eines anderen Kulturkreises oder aus dem alten Kochbuch der Grossmutter zusammenzustellen? Weitere Ideen zur Beteiligung von Kindern finden sich im Kapitel 3 zu Partizipation und im Anhang, Seiten 38-41 und 70-71.

Häufig trauen sich die Kinder eher, mit ihren Wünschen direkt auf die Köchin/den Koch zuzugehen; in manchen Tagesschulen wird das Menü dann speziell angekündigt: «Heute gibt es das Lieblingsgericht von Tashi: Tsel Phing – Nudeln mit Gemüse». Tashi kommt aus Tibet und ist erst seit kurzem in der

Schweiz. Er fühlt sich geehrt, dass ein tibetisches Gericht gekocht wird und er über den Geschmackssinn ein Stück Heimat mit den anderen Kindern teilen kann. Das gemeinsame Mittagessen kann eine wichtige Möglichkeit sein, Kinder willkommen zu heissen und sie so in der Tagesschule zu integrieren (Schönberger, 2011). Achten Sie allerdings darauf, dass Kinder und Jugendliche dadurch nicht exponiert werden. Es kann für Selbstwert und Inklusion kontraproduktiv sein, wenn beispielsweise für Kinder aus Deutschland speziell deutsch gekocht wird, diese zu Hause aber kaum je so essen und sich eher in ein fremdes Bild gedrängt fühlen.

An dieser Stelle muss auch berücksichtigt werden, dass nicht alle Ideen und Wünsche angesichts vorgegebener Rahmenbedingungen umsetzbar sind: Wichtige Faktoren sind die Anzahl der Kinder, die in der Küche vorhandene Infrastruktur (z.B. die Grösse des Backofens), der benötigte Zeitaufwand oder die Tatsache, dass das Essen von einem externen Cateringunternehmen geliefert wird.



WICHTIGE ERKENNTNISSE

Essen ist ein Erlebnis, das mit allen Sinnen wahrgenommen wird.

In den Tagesschulen mit eigener Küche stellt diese oft einen zentralen und sozial wichtigen Treffpunkt dar. Die Köchin/der Koch kann eine Schlüsselrolle im Umgang mit und beim Eingehen auf die Kinder spielen, vorausgesetzt sie oder er vertritt die pädagogische Haltung des ganzen Teams.

Lob, Anerkennung und positive Rückmeldungen sind auch für die Küche wichtig.

Fragen, Wünsche und Meinungen der Kinder aktiv abholen, sie bei der Menügestaltung mitwirken lassen und allen ankünden, wer sich das konkrete Essen gewünscht hat, wenn ab und zu ein solches «Wunschmenü» serviert wird.

Mit Mut und Engagement etwas Neues ausprobieren: Nicht zu schnell aufgeben, sondern Gerichte beispielsweise mehrmals anbieten oder Bekanntes mit Unbekanntem kombinieren.

Essen verbindet und kann Interesse und Verständnis für andere Bräuche und Kulturen wecken und fördern. Veranstaltungen und thematische Begleitaktionen rund um das gemeinsame Essen können beziehungsfördernd und unterstützend für die Zusammenarbeit mit Eltern, Lehrpersonen und weiteren Beteiligten der Tagesschule wirken.

TIPP

Ein Schulgarten, Urban Gardening-Projekte (mit Kräutern, Tomaten, Beeren etc.) auf dem Schulgelände oder ein Kompost sind unterstützende und sensibilisierende Massnahmen, um einen Bezug zur Natur, zur Erzeugung von Nahrungsmitteln und zum Nahrungsmittelkreislauf herzustellen.

Bei der Wahl eines externen Verpflegungsanbieters (Catering) lohnt es sich, auf ein gesundes, vielseitiges, möglichst nachhaltiges und kindgerechtes Angebot zu achten.

Verpflegungskonzepte in Tagesschulen aus ganzheitlicher Sicht angehen: Bei der Auswahl und dem Einkauf der Lebensmittel neben wirtschaftlichen, ernährungsphysiologischen, qualitativen und sensorischen auch ökologische und soziale Kriterien berücksichtigen. Dazu gehören die Verwendung saisonaler Lebensmittel aus regionaler und ökologischer Landwirtschaft, die Verwendung fair gehandelter Produkte (z.B. Schokolade, Reis, Bananen), regelmässige vegetarische Tage, das Vermeiden von Lebensmittelabfällen, die kreative Resteverwertung und das Trinken von Hahnenwasser oder Tee.

►► Links

Fourchette Verte Junior Tagesstätten:

www.fourchetteverte.ch

Das Label für eine ausgewogene Ernährung für Betriebe, die Kinder im Alter von 4–15 Jahren ganztags betreuen und verpflegen. Ab 1.1.2016 wird «schnitz und drunder» unter dem neuen Namen «fourchette verte - Ama Terra» bei Fourchette verte angesiedelt sein.

Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsgastronomie:

www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch

Gemüse vom Pausenplatz – eine Idee mit Zukunft? Diverse Unterlagen und Anregungen für den Unterricht: www.education21.ch/de/schule/themenfenster_2_2014

Migration auf dem Teller:

www.contact-spuren.ch

Senso5 ist ein pädagogisches und auf Gesundheitsförderung ausgerichtetes Projekt, das einen sensorischen Ansatz verfolgt:

www.senso5.ch

2.3 WO UND MIT WEM WIR ESSEN: SITZORDNUNG, RÄUME UND UMFELD

Gertrud Winklers Untersuchung an zwanzig deutschen Gymnasien hat gezeigt, dass «jüngere Schüler sich eine familiäre Atmosphäre und ältere Schüler als Vorbilder wünschen.» Die Älteren fanden dies gerade «uncool», sie wollten nicht zusammen mit Jüngeren essen und wünschten sich eine lockere Tischsituation, die eher an ein Restaurant erinnert als an den Familientisch (Winkler, 2011, 138); ein Bereich mit Stehtischen und Barhockern werde von Jugendlichen oft gut angenommen (www.grundlagen-schulverpflegung.de Rubrik: Einrichtung und Ausstattung). Das vorliegende Handbuch bietet eine Orientierung für Tagesschulen, die Kinder im Grundschulalter betreuen (6- bis 16-Jährige).

Die meisten von uns besuchten Tagesschulen betonen die familiäre Atmosphäre; Forschung und Praxis stimmen hier also überein. «Unbedingt beibehalten möchte ich die kleinen Familientische in den verschiedenen Räumen.» Andere sprachen weniger von Familien, sondern von Gemeinschaften: «Gut ist auch, dass es kleine Tische gibt, keine langen Tische, so entstehen eher Tischgemeinschaften.» In vielen Familien sitzen Vater, Mutter und Kinder oft an den gleichen Plätzen, so sei das auch in der Tagesschule, wird uns erzählt. Selbst wenn sie ihren Platz stets frei wählen dürfen, haben die Kinder Vorlieben, die sie oft die gesamte Dauer ihres Aufenthalts über beibehalten.

KONTINUITÄT DER BEZIEHUNGEN: VOR- UND NACHTEILE

In manchen Tagesschulen wird darauf geachtet, dass betreuende Erwachsene immer am gleichen Tisch bei den gleichen Kindern essen. «Durch diese Kontinuität unterstützen wir die Beziehung.» Daher sei es auch sehr wertvoll, wenn Betreuungspersonen täglich und kontinuierlich in der Tagesschule präsent seien, wird betont. Die grösste Kontinuität könne natürlich die Köchin bieten, weil sie immer da sei. An ihrem Tisch sässen dann auch die «schwierigsten» Kinder, die am meisten «Boden» brauchen. Das bringe viel Ruhe, erzählte eine Tagesschulleiterin, für

die es eine Selbstverständlichkeit war, dass die Köchin als vollwertiges Teammitglied die Haltung und die pädagogischen Ansätze des Teams teilt.

«Viele Lehrpersonen arbeiten nur ein- bis zweimal Mal pro Woche in der Tagesschule», erzählt eine Leiterin. Eine Lehrperson habe eine Betreuerin gefragt: «Was willst du jeden Tag in der Tagesschule arbeiten? Das ist doch immer das Gleiche.» Es gäbe aber auch Lehrpersonen, die es sehr schätzten, die Kinder regelmässig ausserhalb des Unterrichtes zu erleben. Als Leiterin hätte sie gerne noch mehr MitarbeiterInnen, die die ganze Woche über da sind. «Konstanz gibt nicht nur für die Kinder eine Beruhigung, sondern auch für die Betreuenden selbst.»

MitarbeiterInnen, die jeden Tag in der Tagesschule arbeiteten, seien allerdings oft weit weniger lärm tolerant als Teilzeitarbeitende, berichtet ein Leiter. Seiner Meinung nach müsste man nicht immer so streng sein, wenn die Kinder beim Mittagessen mal etwas lauter miteinander reden. Er verstehe aber, dass vollzeitarbeitende Betreuungspersonen gerne weniger Lärm hätten.

Obwohl nicht jeden Tag die gleichen Kinder die Tagesschule besuchen, könnten Freundschaften unter den Kindern evtl. gezielter für eine gute Stimmung am Tisch genutzt werden. In den Interviews wurde hierzu allerdings nichts erwähnt.

GRUPPEN BILDEN

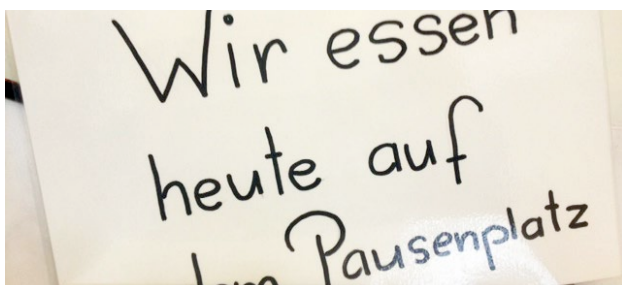
Die meisten Tagesschulen, die die Autorinnen besucht haben, teilen die Kinder bei den Mahlzeiten in Altersgruppen ein: Kindergartenkinder, Erst- bis Drittklässler, Viert- bis Sechstklässler und die Jugendlichen (manchmal auch Viert- bis Neuntklässler) essen in separaten, altersentsprechend eingerichteten Räumen. Man könnte also eher von Tischgemeinschaften mit KlassenkameradInnen oder FreundInnen sprechen als von «Familien». In den grossen Tagesschulen waren zudem oft Mädchen und Jungs ab der Unterstufe getrennt.

DIE JÜNGSTEN UNTER SICH



Viele Tagesschulen betonen, es sei vor allem für die jüngsten Kinder wichtig, unter sich zu essen und so einen Schutzraum zu erleben. In einigen Einrichtungen haben die Kindergartenkinder einen Raum für sich, in anderen teilen sie ihn mit den Unterstufenkindern. Fehlt ein solcher Raum, wird das bedauert: «Wir möchten gerne einen Rückzugsraum für die Kleineren.» In manchen Tagesschulen werden die Räume nur für die Zeit des Mittagessens altersspezifisch aufgeteilt und die Kindergartenkinder haben beispielsweise bis 13 Uhr ein Bastel- und Spielzimmer für sich. Nach 13 Uhr dürfen ältere Kinder dazustossen und dort spielen.

Den Jüngsten standen in einigen Tagesschulen niedrige Stühle, Tische und Bänke zur Verfügung. Zu Beginn der Mahlzeit wurde gesungen oder ein Vers aufgesagt. Die Kinder hatten abwaschbare Tischsets mit ihren Namen und Lieblingstieren gebastelt, die gleichzeitig dazu dienten, die Sitzordnung festzulegen. Teilweise gab es auch altersentsprechende Spielgelegenheiten: einen Teppich, um direkt auf dem Boden spielen zu können, einen Marktstand, eine Spielküche oder auch Tücher und Matratzen, so dass die Kinder sich hinlegen und regenerieren oder auch toben konnten.



MITTEL- BIS OBERSTUFE



Die Kinder der Mittel- und Oberstufe essen zusammen oder, wenn die Anzahl der Räume es erlaubt, auch getrennt. In den Zimmern der Älteren stehen oft Sofas; Karten- und Brettspiele, Bücher und Comics sind vorhanden. Oft stehen Computerarbeitsplätze, ein Pingpong- oder Billardtisch, ein «Töggelikasten» oder eine Musikanlage zur Verfügung. Teilweise ist einiges davon im Eingangsbereich aufgebaut und so allen Kindern zugänglich. In einer Tagesschule dürfen die älteren Kinder, die das möchten, in kleinen Gruppen an anderen Orten im Schulhaus essen, z.B. im Flur oder auf dem Pausenhof; viele lieben das sehr, weil sie dann ganz unter sich und ungestört sind.

ALTERSDURCHMISCHTE GRUPPEN

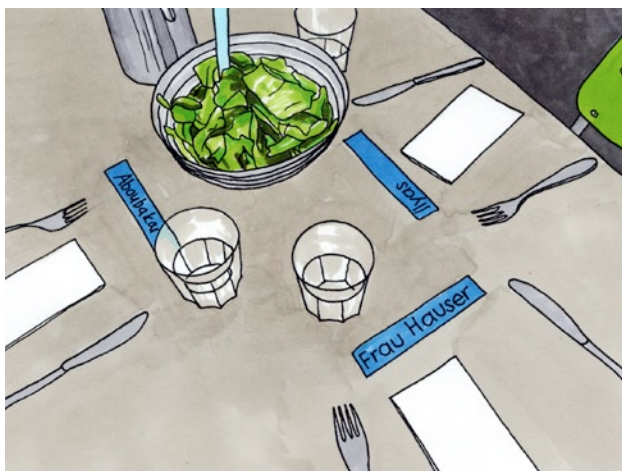
In kleineren Tagesschulen sind Spiele und Möbel auf alle Räume der Tageschule verteilt und keiner Altersgruppe speziell zugeordnet. Die Kinder setzen sich für die Mahlzeit mit Gleichaltrigen an einen Tisch, essen aber alle im gleichen Raum.

In einer der von den Autorinnen besuchten Tagesschulen werden die Kinder bewusst altersdurchmischt an den Tischen platziert: «Wir finden es nicht so wichtig, dass alle Kindergartenkinder unter sich sind, wir haben altersgemischte Gruppen. Es gibt gute Gründe, die dafür sprechen und andere dagegen. Wir finden die Sozialkompetenz der Kinder nimmt zu, wenn die Gruppen durchmischt sind.» «Es gibt Geschwister, die gerne zusam-

men sitzen, andere überhaupt nicht, das wird berücksichtigt.»

In einer anderen Tagesschule können die Kinder frei und unabhängig vom Alter entscheiden, wo sie sitzen wollen. Kommt es zu Spannungen, werden die Plätze phasenweise von den Betreuungspersonen zugewiesen. In einer anderen Tagesschule können die Kinder zu Beginn des Jahres wählen, wo sie sitzen möchten, und behalten diesen Platz dann bei.

SITZORDNUNG UND PRÄSENZKONTROLLE



In etwa der Hälfte der Tagesschulen sind die Kinder beim Essen altersspezifisch räumlich getrennt, können ihren Platz am Tisch aber frei wählen. In einigen ist die Platzwahl völlig frei, andere geben den Sitzplatz vor, entweder indem der Name auf Servietten geschrieben wird oder über Sitzpläne für die einzelnen Tische. Diese Sitzpläne dienen zum Teil gleichzeitig als Präsenzlisten, da die Betreuungspersonen den Eltern Bescheid geben müssen, falls ein angemeldetes Kind nicht kommt. In einer Tagesschule übernehmen die älteren Kinder voller Stolz die Präsenzkontrolle.

In einigen Tagesschulen wird die Sitzordnung «entlang der ‚schwierigsten‘ Kinder» festgelegt. Man versuche, dass die Kinder immer am gleichen Platz sässen, vor allem die auffälligen Kinder, zum Beispiel jene mit Asperger-Syndrom, berichtete eine Leitungsperson.

In einer Tagesschule melden sich die Kinder bei einer Betreuungsperson an, die an einem Tisch sitzt und die Kinder auf einer Präsenz-

liste abhakt; dieses Vorgehen steht im Widerspruch zur familiären Atmosphäre, um die sich diese Tagesschule sonst sehr bemüht.

RÄUME UND ATMOSPHÄRE

Helle, gut temperierte Räume, die Gestaltungsmöglichkeiten, kurze Wege und Massnahmen zur Lärmdämmung bieten, sollten im räumlichen Konzept einer Tagesschule berücksichtigt werden. All diese Aspekte tragen zu einer guten Atmosphäre bei.

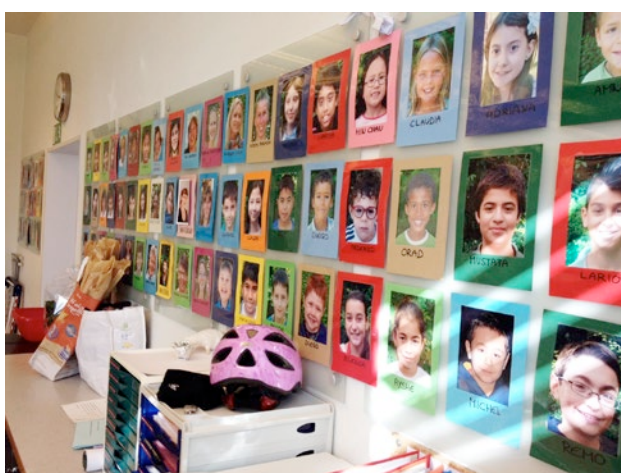
Viele der von uns besuchten Tagesschulen sind mit den Räumen, die ihnen zur Verfügung stehen, zufrieden bis sehr zufrieden. Einige befinden sich in alten, heimeligen Liegenschaften, beispielsweise einem «Stöckli», andere verfügen innerhalb der Schule über mehrere, gut geeignete Zimmer auf einer Etage. Bunt gestaltetes, altersgerechtes Mobiliar unterstreicht die Gemütlichkeit. In der Literatur werden schmale Tische empfohlen, dadurch werde die Kommunikation erleichtert. Idealerweise ist die Stuhlhöhe der Grösse der Kinder angepasst, so dass sie ihre Füsse am Boden aufstellen können. Dies fördert ihr Wohlbefinden und unterstützt sie darin, sich beim Essen zu sammeln. Wer die Füsse nicht am Boden absetzen kann, wird zappelig.

Auch das Licht beeinflusst die Atmosphäre wesentlich. Grelles Neonlicht kann sich negativ auf die Stimmung auswirken. Besteht die Möglichkeit, die Lichteinstrahlung mit einem Drehschalter zu regulieren, kann sich das positiv auf das Raumgefühl auswirken. Ganz allgemein haben viele Leitungs- und Betreuungspersonen in den Interviews erwähnt, dass Gruppen beim Essen einfach laut seien, Erwachsene genauso wie Kinder. Ein Dosieren der Lautstärke, in der miteinander kommuniziert wird, ist daher für alle Tagesschulen Dauerthema. Lebhaftes Plaudern halle insbesondere bei den hohen, ringhörigen Räumen in einem Altbau sehr schnell, berichtet ein Tagesschulleiter. Er finde die Lebhaftigkeit der Kinder eigentlich sehr schön und würde ihnen gerne mehr Freiraum lassen. Gleichzeitig akzeptiere er die unterschiedliche Lärmtoleranz von Er-

wachsenen, insbesondere bei denjenigen, die jeden Tag mehrere Stunden da seien. Auch ältere Betreuungspersonen seien wesentlich lärmempfindlicher. Daher überlasse er es den Betreuenden, die Kinder zu Stille zu ermahnen, wenn sie es für richtig hielten. Nicht nur Erwachsene, auch Kinder seien froh, wenn es stiller sei. Einige Tagesschulen berichten von guten Erfahrungen mit Momenten der Stille (3-5 Minuten) beim Essen (siehe Seite 35).

Porträts der Kinder, Fotos von Aktivitäten in der Tagesschule und Weltkarten, auf denen zu sehen ist, aus welchen Ländern die Kinder stammen, kreieren eine persönliche Atmosphäre.

Zum Teil hängen auch Regeln/ Vereinbarungen, die für die jeweilige Tagesschule gelten, oder allgemeingesellschaftliche Haltungen wie beispielsweise die Rechte der Kinder (UNICEF) als Poster an den Wänden.



Viele Tagesschulen sind räumlich gut in die Schule eingebettet, und die Kinder können die Turnhallen und weitere Räume nutzen. Mancherorts gibt es Gelegenheit, auch neue Ideen umzusetzen. In einer Tagesschule soll beispielsweise aktuell ein «Chill-Raum» für Jugendliche entstehen.

OFFENE KÜCHE – DAS «HERZSTÜCK DER TAGESSCHULE»

Alle im Rahmen dieses Projektes besuchten Tagesschulen mit eigener Küche betonten nachdrücklich, diese unbedingt beibehalten zu wollen. Die Küche sei das «Herzstück der Tagesschule» und ein zentraler Treffpunkt: Hier kämen alle zusammen, begrüßten sich, trafen andere Kinder, Geschwister, Köche und Köchinnen, Küchenhilfen, Lehr- oder Betreuungspersonen. Die Tagesschulen sahen sich als kleine Betriebe mit Angestellten, Lernenden, PraktikantInnen und Zivildienstleistenden. Mit ihren vielfältigen Tätigkeitsbereichen könne die Tagesschule auch als Lern- und Integrationsort dienen. In einer Tagesschule benötigt beispielsweise ein Mädchen aus der 9. Klasse ein Spezialprogramm und beteiligt sich zweimal pro Woche an der Essenszubereitung. «Das Mädchen muss etwas konkret anpacken können, das ist nun sehr gut für sie.» Eine Leiterin hat die Vision, ein «Vierzig-Nationen-Projekt» zu realisieren: Die Kinder ihrer Tagesschule kommen aus vierzig verschiedenen Nationen, und der Tagesschulbetrieb umfasst rund vierzig Wochen im Jahr. Würden jede Woche Eltern oder Verwandte der Kinder einer Nation zusammen mit der Köchin ein Gericht in der Tagesschule zubereiten, ergäbe das ein buntes Jahr voller Eindrücke aus aller Welt. Voraussetzung für dieses Projekt sei die eigene Küche.

In einigen Tagesschulen stehen den Kindern Spielküchen zur Verfügung. Eine ist so aufgebaut, dass die Kinder beim Spielen auch die Namen von Küchengegenständen und Esswaren lernen.



WICHTIGE ERKENNTNISSE

Tischgemeinschaften bilden sich an eher kleinen Tischen, wo die Einzelnen so sitzen, dass sie sich gut hören können und Gespräche daher akustisch mühelos stattfinden.

Lärmdämmung und Lichtgestaltung sind für bestehende Räume und in der Planung von neuen Räumen zentral.

Bedürfnisse und Vorlieben von Kindern und Jugendlichen bezogen auf Platzordnung, Atmosphäre im Raum und Anwesenheit von Betreuungspersonen variieren je nach Alter.

Eine separate Betreuung der jüngsten Kinder in einem eigenen Raum kann ihnen einen besonderen Schutzraum bieten.

Die Präsenzkontrolle ist wichtig; gleichzeitig unterscheidet sich das gemeinsame Essen von schulischen Sequenzen. Wenn es der Tagesschule gelingt, die Anwesenheit eher nebenbei zu erfassen, unterstützt dies eine lockere Atmosphäre, die die Kinder an Freizeit erinnert und so eine gute Stimmung unterstützt.

Gibt es in Tagesschulen eine offene Küche, wird das alltägliche Zubereiten des Essens von den Beteiligten mit allen Sinnen wahrgenommen und bietet zusätzlich Möglichkeiten für kulinarische Projekte. Die Küche wird so auch zum Lern- und Integrationsort.

▶▶▶ Link

www.grundlagen-schulverpflegung.de

2.4 WIE LANGE WIR ESSEN: ABLÄUFE UND ZEITLICHE RAHMENBEDINGUNGEN

- » *Wir geben dem Mittagessen 30 Minuten Zeit und achten darauf, dass wir eine ruhige Atmosphäre haben. Für mich ist das gemeinsame Essen ein Ort, wo wir Zeit haben, sitzen bleiben und miteinander sprechen.*

Zitat einer Leitungsperson aus einer Berner Tagesschule, 2014

ABLÄUFE UND RITUALE

Das gemeinsame Mittagessen ist ein fester Bestandteil des Tagesablaufs an Tagesschulen und ein Tageshöhepunkt zwischen dem Unterricht am Vormittag und den Angeboten am Nachmittag. Da die meisten Tagesschulen durch die vorgegebenen Rahmenbedingungen an einen sehr straffen Zeitplan gebunden sind, bedarf es eines sorgfältig durchgeplanten, strukturierten Ablaufs. Um während der Mittagssequenz trotz des knappen Zeitfensters eine möglichst ruhige und positive Atmosphäre zu schaffen, können wiederkehrende Abläufe und Rituale sehr hilfreich sein. Die Regelmässigkeit und Vertrautheit der Abläufe können Kindern eine Orientierung geben und ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen, sich besser wahrzunehmen und das Essen zu geniessen. Auch die Betreuungs- und Lehrpersonen profitieren von der Ritualisierung und schätzen sie Rückmeldungen zufolge, sofern sie nicht rigide, sondern flexibel angewandt wird. Ein beliebtes Signalinstrument, um die Aufmerksamkeit der Kinder zu gewinnen und das Menü, einen Ablauf oder ein Ritual anzukündigen, ist der Gong.



RITUALE DER STILLE

Zur Gestaltung des Mittagessens haben sich in Berner Tagesschulen folgende Abläufe und Rituale bewährt; sie werden zum Teil schon seit mehreren Jahren praktiziert. Wir listen sie hier in zufälliger Reihenfolge auf.

BEISPIELE

Der Gong ertönt zum ersten Mal. Die Kinder kommen herein, setzen sich an die Tische und warten, bis alle eingetroffen sind. Ein weiterer Gong ertönt, die Betreuungsperson stellt das Menü vor und berichtet, was sonst noch ansteht, zum Beispiel, ob jemand Geburtstag hat. Anschliessend wünschen sich alle einen guten Appetit. Nach dem Dessert ertönt nochmals ein Gong zum Abschluss des Essens. Die Betreuungsperson teilt mit, wer welche «Ämtli» hat und wer anderen Aufgaben nachgehen oder spielen gehen kann.

Sobald alle Kinder ihr Essen vor sich haben, wird fünf Minuten lang in absoluter Stille gegessen. Erst nach dieser Zeit wird wieder zusammen gesprochen.

Auf den ersten Gong folgt eine halbe Minute Stille, damit sich die Kinder sammeln können und zur Ruhe kommen. Im Anschluss wünschen sich die Kinder einen guten Appetit und fangen gemeinsam an zu essen. Erst wenn alle am Tisch ihre erste Portion gegessen haben, können sich die Kinder nochmals schöpfen.

Zwischen Hauptmahlzeit und Dessert gibt es eine Minute Stille. Jeden Tag wählt die Betreuungsperson ein Kind aus, das den Gong zur Ankündigung der stillen Minute schlägt. Für die Zeitspanne einer Minute sind alle ruhig. Danach wird das Dessert serviert.

WIE VIEL ZEIT BLEIBT FÜR DAS MITTAGESSEN?

Zur Frage, wie lange die Mittagspause dauern sollte, gibt es unterschiedliche Erfahrungen und Meinungen. In den meisten Tagesschulen stehen für das eigentliche Mittagessen am Tisch 20 bis 30 Minuten zur Verfügung. Kinder, die gerade erst lernen, mit Gabel und Messer zu essen, brauchen etwas länger. Physiologisch gesehen dauert es etwa 20 Minuten, bis beim Essen ein Sättigungsgefühl spürbar ist. Die Mittagspausen in den Schulen der Stadt Bern dauern ein bis zwei Lektionen, je nachdem, ob die Kinder noch Freifächer besuchen. Eine etwas längere Essenszeit am Tisch könnte im Hinblick auf eine entspannte Stimmung, das körperliche Wohlbefinden und die kognitive Leistungsfähigkeit der Kinder sinnvoll sein, würde aber mit bestehenden organisatorischen Rahmenbedingungen kollidieren und vermutlich sowohl bei den Kinder als auch bei den Betreuungspersonen auf Widerstand stossen, da sie die Schule am Nachmittag baldmöglichst verlassen möchten (Bender, 2011, 91).

Klare Strukturen und regelmässige Abläufe können helfen, den engen zeitlichen Rahmen einzuhalten. Werden sie zum Stressfaktor, besteht die Gefahr, dass sich der Zeitdruck der Betreuungs- und Lehrpersonen auf die Kinder überträgt und diese am Mittagstisch unruhig und nervös werden. Um dem Mittagessen genügend Stellenwert beizumessen, müssen vorgegebene Strukturen auch mal verlassen werden, jedoch ohne zu viel Zeit von anderen Aufgaben abzuziehen – oftmals ein Balanceakt für die Betreuungspersonen: «Die Zeit ist knapp, die Kinder kommen von der Schule und möchten viel erzählen. Sie können nicht alle gleichzeitig berichten, einige müssen geduldig warten, bis sie endlich vom Erlebten erzählen können.»

Die Abläufe werden in jeder Tagesschule unterschiedlich gestaltet, hier einige Beispiele:

VOR DEM ESSEN

Die Tische werden vorab von Betreuungspersonen, den Kindern oder gemeinsam gedeckt.

Die Kinder suchen ihren Platz.

Die Kinder werden von der Betreuungsperson mit einem Händedruck begrüsst und in Empfang genommen.

Die Kinder waschen sich die Hände.

Betreuungspersonen oder ältere Kinder überprüfen die Präsenz der Kinder anhand von Listen.

«Ämtli» wie Tischdecken, Abräumen, Abtrocknen werden bekannt gegeben.

WÄHREND DER MAHLZEIT

Siehe Kapitel 2.1, 2.2, 2.3, Seiten 8-33

Eine gute Tischkultur und eine ruhige Stimmung beim gemeinsamen Essen können gefördert werden, indem neben Betreuungspersonen auch Lehrpersonen und die Schulleitung am Mittagessen teilnehmen (Schönberger, 2011, 128). Dem Essen wird mehr Wert beigemessen, und es wird nicht einfach «in 15 Minuten runtergeschlungen», erwähnte auch eine interviewte Betreuungsperson.

BEGINN DER MAHLZEIT

Der Beginn der Mahlzeit wird mit Triangel/Glocke/Glockenspiel/Gong oder ähnlichem angekündigt.

Mit Essen wird erst begonnen, wenn alle Kinder an den Tischen sitzen.

Mit dem Essen wird gewartet, bis sich alle Kinder geschöpft haben.

Alle wünschen sich «En Guete».

Es wird ein Spruch aufgesagt.

Die Betreuungsperson oder der Koch/die Köchin stellt vor, was es zu essen gibt.

Siehe auch obige Beispiele für «Rituale der Stille»

ENDE DER MAHLZEITEN

Die Kinder werfen einen Blick unter ihr Glas: Dort ist eine Nummer eingraviert, und wer die kleinste Nummer hat räumt ab.

Die Kinder stellen tischweise die Teller zusammen und auf einen Wagen; erst danach wird das Dessert verteilt.

Sobald die Betreuungspersonen den Kindern ein Zeichen geben, dass sie abräumen können, bringt jedes Kind seinen Teller und sein Besteck in die Küche.

Das Besteck kommt in die Salatschüssel, der Teller wird mit der Serviette ausgeputzt, alles wird erst gestapelt und dann auf den Wagen gestellt. Anschliessend gibt es Dessert.

Die Kinder führen verschiedene «Ämtli» aus, z.B. Teller zusammenstellen, Tische putzen, Geschirr abtrocknen etc.

ÜBERGANG ZUM NACHMITTAG

Fliessender selbstständiger Übergang zu Aktivitäten wie «Ämtli», Hausaufgaben, freies Spielen, Rausgehen, Ausruhen, Schlafen, Zähne putzen.

Nach dem Essen ertönt abermals der Gong: Die Betreuungsperson verkündet, welche Gruppe nach draussen, in die Turnhalle, ins Aufgabenzimmer etc. geht und fordert alle auf, sich die Zähne zu putzen.

An einigen Tagesschulen kommen die Kinder und Jugendlichen aus verschiedenen Schulen und/oder zu unterschiedlichen Zeiten. In diesem Fall kann mit dem Beginn der Mahlzeit nicht gewartet werden, bis alle da sind. Um eine möglichst ruhige Atmosphäre zu ermöglichen, ist es hilfreich, dass diejenigen, die früher eintreffen oder später gehen, in separaten Räumen essen, sofern es die räumliche Situation erlaubt.

WICHTIGE ERKENNTNISSE

«Der Mittagstisch ist eine wertvolle Gelegenheit, sich privat kennenzulernen und sich Zeit zu nehmen, einander zuzuhören und miteinander zu sprechen und zu essen.»
Zitat einer Leitungsperson aus einer Berner Tagesschule, 2014.

Sich die bereits sehr knapp bemessene Zeit, die für das gemeinsame Mittagessen vorgesehen ist, auch wirklich nehmen.

Darauf achten, dass die Essenzeit nicht mit Zeiten für andere Aktivitäten, wie z.B. Spielen, Rausgehen, Hausaufgaben machen usw., konkurriert.

Rituale, regelmässige Abläufe und klare Strukturen können helfen, den zeitlichen Rahmen einzuhalten, geben den Kindern Sicherheit und Halt und fördern eine ruhige Stimmung.

Strukturen und Abläufe dennoch flexibel handhaben, regelmässig reflektieren und bei Bedarf ändern.

Sowohl bei den Abläufen als auch bei den Ritualen ist es wichtig, die verschiedenen Altersstufen der Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen.

Auch «Ämtli» tragen dazu bei, einen Rahmen zu geben, und haben wichtige soziale Aspekte. Gleichzeitig bergen sie jedoch auch die Gefahr, soziales Lernen und Kooperationen zu verhindern, wenn Kinder nicht mehr aus eigener Motivation mithelfen, sondern nur, weil sie «zuständig» sind, bzw. die Verantwortung allzu sehr auf die Kinder mit dem entsprechenden «Ämtli» übertragen wird.

Wenn möglich sitzt an jedem Tisch eine Betreuungsperson/ Lehrperson/ Schulleitung/ Zivi.

Die Kinder sollten neben dem Essen auch genügend Zeit zum Trinken haben.

3. PARTIZIPATION: BETEILIGUNG DER KINDER IN DER TAGESSCHULE

«Wir könnten Kinder vielleicht mehr einbeziehen. Aber mir fällt auf, dass sie zu Hause schon sehr viel bestimmen, dass vor allem die Mütter einfach das kochen, was die Kinder wollen – ein Wunschkonzert. Den Kindern ist damit nicht gedient», gab eine Tageschulleiterin zu bedenken. Stellt sie damit die Partizipation von Kindern im Zusammenhang mit Schulverpflegung grundsätzlich in Frage? Das wäre auf den ersten Blick zwar durchaus nachvollziehbar, aber Partizipation bedeutet keineswegs die Erfüllung aller individuellen Wünsche, sondern einen laufenden Aushandlungsprozess zwischen allen beteiligten Akteuren.

Auch die Möglichkeit, dass nicht alle Bedürfnisse erfüllt werden und Beteiligte eine gewisse Frustrationstoleranz entwickeln müssen, ist darin eingeschlossen: «Gesunde Kinder kämpfen und argumentieren, um das zu bekommen, worauf sie Lust haben. (...) Man kann seine Bedürfnisse ausdrücken und darum bitten, was man haben möchte, aber man kann es nicht immer bekommen – und dann ist es in Ordnung, dass man sich darüber ärgert!» (Juul, 2009, 25, 27).

Dieses Kapitel beleuchtet, was Partizipation bedeuten und bewirken kann und wie sie in Tagesschulen konkret umgesetzt werden kann.

3.1 WAS BEDEUTET PARTIZIPATION?

Die Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen versteht unter Partizipation die «Mitsprache, Mitentscheidung und Mitgestaltung durch Kinder und Jugendliche» (Eidgenössische Kommission für Jugendfragen, 2002, 8). Das klingt einleuchtend, die Schwierigkeit besteht allerdings in der Unterscheidung, wann der Begriff Partizipation für Alibiübungen herhalten muss und wann Kinder tatsächlich mitwirken können. Dazu gibt es verschiedene Auffassungen: In einigen Modellen wird die Information der Betroffenen als Partizipation eingestuft, andere ordnen dies als Vorstufe der Partizipation ein. Das Modell des Wissenschaftszentrums Berlin und der Arbeitsgemeinschaft Gesundheit Berlin, das auch von der Gesundheitsförderung Schweiz verwendet wird, unterscheidet insgesamt neun Stufen der Partizipation (www.quint-essenz.ch/de/topics/1117):

NICHT PARTIZIPATION:	Instrumentalisierung (1) Erziehen und Behandeln (2)
VORSTUFEN DER PARTIZIPATION:	Information (3) Anhörung (4) Einbeziehung (5)
PARTIZIPATION:	Mitbestimmung (6) teilweise Entscheidungskompetenz (7) Entscheidungsmacht (8)
WEIT ÜBER PARTIZIPATION HINAUS:	Selbständige Organisation (9)

Modelle wie dieses ermöglichen, bestehende oder geplante Methoden an der eigenen Tagesschule kritisch unter die Lupe zu nehmen und die richtigen Fragen zu stellen. Im Folgenden wird dies anhand der Speiseplangestaltung gezeigt, einem Beispiel, das im Rahmen der Interviews an den Berner Tagesschulen immer wieder aufgetaucht ist und

sowohl bei der Zubereitung in der schulinternen Küche als auch bei der Bestellung der Menüs beim Caterer eine Rolle spielt:

Information, Stufe 3:

Werden die Kinder über das Menü informiert?

Anhörung, Stufe 4:

Wird die Meinung der Kinder zum Menü angehört?

Einbeziehung, Stufe 5:

Fließt ihre Meinung auch tatsächlich in die Menüplanung ein?

Teilweise Entscheidungskompetenz, Stufe 7:

Können die Kinder über das Menü mitentscheiden?

Grundsätzlich ist anstrebenswert, in Bezug auf jedes Element der Mitwirkung zu überlegen, auf welcher Stufe und mit welcher Methode gearbeitet werden soll – selbstverständlich immer abhängig von Zielen, Zielgruppen, zeitlichen Vorgaben und anderen Rahmenbedingungen der jeweiligen Tagesschule. Wichtig ist, sich nicht vom vermeintlichen Mehraufwand von partizipativen Prozessen abschrecken zu lassen. Jeder kleine Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung und lohnt sich!

3.2 WARUM PARTIZIPATION?

» *Partizipation, Teilhabe und Mitgestaltung gelten als Voraussetzung dafür, dass Schülerinnen und Schüler sich mit «ihrer» Schule identifizieren und gerne in die Schule gehen.»*

Jansen/Avemann, 2013, 11

Partizipation – ob mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen – kennt ein breites Spektrum an positiven Wirkungen. Der gemeinnützige Verein Infoklick.ch, der mit den Modellen «Jugend Mit Wirkung» und «Kinder Mit Wirkung» zahlreiche Gemeinden in der Schweiz begleitet, umschreibt die Effekte von partizipativen Prozessen unter anderem mit Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung (www.infoklick.ch/jugendmitwirkung/idee/argumente). Auf die Tagesschule übertragen bedeutet dies: Durch die Möglichkeit zur Mitwirkung nehmen Attraktivität und Akzeptanz des Verpflegungsangebots längerfristig zu, was sich wiederum positiv auf die Zufriedenheit der Kinder und ihre Identifikation mit der Schule auswirkt.

Als weitere Wirkungen der Partizipation stellt Infoklick.ch die soziale Integration sowie die politische Bildung fest. Die Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen erwähnt darüber hinaus einen positiven Einfluss auf das Demokratieverständnis sowie das gesellschaftspolitische Interesse und Engagement (Eidgenössische Kommission für Jugendfragen, 2002, 8). Es spricht also alles für Partizipation, mit allen Altersgruppen und in allen Lebensfeldern. Auch die Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern widmet der Partizipation in ihren «Qualitätsstandards für eine gute Tagesschule» ein Kapitel und hält dort fest: «Schülerinnen und Schüler haben bei der Planung und Umsetzung von Aktivitäten sowie bei der Gestaltung der Tagesschule ein Mitbestimmungsrecht.» (Stadt Bern, 2012, 6). Der nächste Abschnitt widmet sich deshalb der Frage, wie Partizipation an Tagesschulen konkret aussehen kann.

3.3 MITWIRKUNGSMETHODEN AN TAGESSCHULEN

» *Sie gehen zur Köchin in die Küche und äussern Wünsche. Diese werden von der Köchin auch aufgenommen.»*

BRIEFKÄSTEN UND BEFRAGUNGEN

Der klassische Briefkasten ist eine weit verbreitete und punktuell gut funktionierende Methode, um die Bedürfnisse von Kindern in Erfahrung zu bringen. Er birgt durch seine unbegleitete, eher anonyme und kaum interaktive Form allerdings auch die Gefahr, dass die Bedürfnisse der Kinder zum «Wunschkonzert» werden, welches die Köchin oder der Koch nicht erfüllen kann. Die Kinder fühlen sich infolge nicht ernst genommen, verlieren das Interesse, und die Briefpost versiegt nach und nach. Grundsätzlich gilt, dass Wunsch-, Meinungs-, Mecker- und Kummerkästen nur dann funktionieren, wenn die Bedürfnisse der Kinder ernstgenommen und die entsprechenden Massnahmen zeitnah und sichtbar umgesetzt werden – dies gilt im Übrigen für alle Formen der Informationsabfrage, seien es nun Einzel- oder Gruppeninterviews, Wettbewerbe oder Tischsets, mit denen Wünsche gesammelt werden.

AM SELBEN TISCH, AM SELBEN STRANG

Partizipation ist ein laufender Aushandlungsprozess; dementsprechend sind interaktive Formen tendenziell erfolgversprechender und nachhaltiger, da hierbei nicht nur Wünsche geäussert, sondern direkt und gemeinsam konkrete Lösungen gefunden und umgesetzt werden. Mögliche Methoden aus Literatur und Praxis sind runde Tische, Kinderparlamente oder sogenannte Ideenbüros. Letztere dienen «als Anlaufstelle für Probleme aller Art in der Schule. Dabei beraten grössere Kinder die kleineren.» (www.ideenbuero.ch/infos). In Ideenbüros werden Fragen behandelt, die den gesamten Schulalltag betreffen, es ist aber durchaus denkbar, das Modell für Tagesschulen und spezifisch für die Mittagsverpflegung zu adaptieren.

Auch bei diesen Methoden gilt, dass sie nur dann erfolgreich sind, wenn sie zeitnah und sichtbar zu konkreten Massnahmen führen. Und sie sind natürlich zeit- und personalintensiver als Briefkästen und Befragungen – die Erfahrung zeigt aber, dass sich der Aufwand durchaus lohnt.

MITWIRKUNG BETRIFFT NICHT NUR DEN SPEISEPLAN

Partizipation an Tagesschulen ist nicht nur bezüglich des Angebots an Speisen sinnvoll und möglich. Die Atmosphäre spielt eine ebenso grosse Rolle wie die Zusammenstellung der Menüs und kann durch den aktiven Einbezug der Kinder gestaltet werden. Beispiele hierfür sind die Einrichtung und Dekoration des Essraumes, die Mithilfe beim Tischdecken, das Anleiten von Ritualen durch die Kinder oder von den Kindern selbst erarbeitete Tischregeln.

Ein methodisches Beispiel hierzu liefern die Materialbausteine für den Ganztag zum Thema «Gesunde Ernährung und Esskultur» aus Deutschland: mittels eines Puppen-/Rollenspiels werden mit kleineren Kindern die Tischsitten gemeinsam erarbeitet (Netzwerk e.V. soziale Dienste und Ökologische Bildung, 2009, 30-33): Ein Marsmensch (Puppe) landet beispielsweise in der Tagesschule und erfährt von den Kindern, dass man sich vor dem Essen die Hände wäscht und nicht etwa einen Kopfstand machen muss. Nach und nach wird der Puppe alles erklärt; später kann sie auch bei den realen Mahlzeiten anwesend sein und die Kinder ab und zu fragen, wie sie sich verhalten soll.

Mit älteren Kindern und Jugendlichen können geltende Regeln und Abläufe gesammelt, einzeln auf Papierteller geschrieben und in einem weiteren Schritt bewertet werden: Die Kinder legen eine Blume (das finde ich gut), eine Gabel (darüber möchte ich diskutieren) oder ein Messer (das möchte ich abschaffen) auf die jeweiligen Teller. Die anschließende Diskussion wird von Betreuungspersonen

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

4. VERDERBEN ZU VIELE KÖCHE DEN BREI?

» Ein positives, konstruktives Miteinander ist ein Schlüsselkriterium.

Jansen u.a., 2012, 418

In den vorangehenden Kapiteln wurde vertieft auf verschiedenste Aspekte des gemeinsamen Essens an Tagesschulen eingegangen. Aus einem übergeordneten Blickwinkel wird deutlich, dass rund um das Mittagessen verschiedenste Akteure und Zielgruppen mit unterschiedlichen Rollen, Funktionen, Ansprüchen und Erwartungen beteiligt sind: Kinder und Jugendliche und deren Eltern, die Schulleitung, das Schulamt, die Stadt, der Kanton, die Betreuungspersonen, die Lehrpersonen, die Köchin oder der Koch, die Küchenhilfe, der Praktikant, der Zivi, das Cateringpersonal etc.

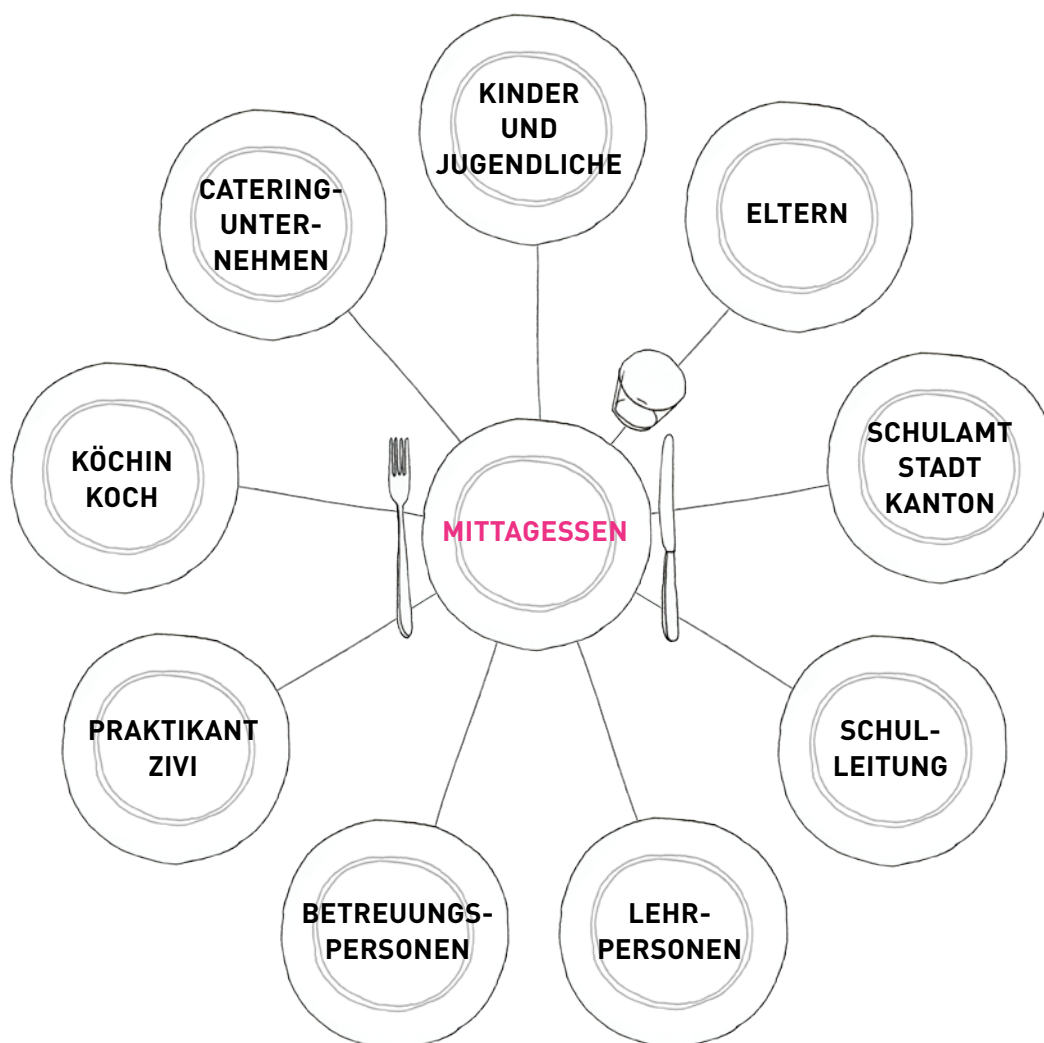
4.1 REGELMÄSSIGE REFLEXION

Damit alle Beteiligten mit dem Angebot langfristig zufrieden sind, damit es akzeptiert wird und die Chance hat, sich weiter zu entwickeln, lohnt es sich für alle Anspruchsgruppen, sich regelmässig folgende Fragen zu stellen und bei Bedarf gemeinsam zu diskutieren:

Welches Image hat das Verpflegungsangebot bei den jeweiligen Akteuren und Zielgruppen?

Haben alle die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen, Wünsche zu äussern und sich zu engagieren? (siehe Kapitel Partizipation, 38-41)

Findet ein regelmässiger Austausch (z.B. Teamsitzung) zwischen allen und/oder einzelnen Anspruchsgruppen statt?



Werden Spannungsfelder aufgrund von unterschiedlichen Erwartungen und Haltungen der betroffenen Akteure angesprochen und konstruktiv diskutiert?

Werden Abläufe und Regeln regelmässig reflektiert und bei Bedarf verändert?

Stehen für die Mittagszeit genügend Betreuungspersonen zur Verfügung?

Ist das Mittagessen in das pädagogische Gesamtkonzept der Tagesschule integriert?

Welchen Stellenwert hat das Mittagessen in der Tagesschule und bei den verschiedenen Akteuren?

Wie wird dem Mittagessen nach innen und aussen ein positives Image verliehen?

Wird das Mittagessen an Elternabenden thematisiert? Nimmt die Köchin/der Koch oder der Verpflegungsanbieter (Caterer) an diesen Treffen teil?

Wird der Elternabend mit einem kulinarischen Anlass (z.B. «Buffet Canadien» – alle bringen etwas für das Buffet mit) kombiniert?

Können sich die Eltern – z.B. über den Menüplan – ein Bild über das Angebot machen? Wird dieser aufgehängt, den Kindern mitgegeben oder auf der Website platziert?

Haben die Eltern die Möglichkeit, im Rahmen eines Schulbesuchs am Mittagessen teilzunehmen?

Finden Aktionen oder Themenwochen rund um das Thema Essen, z.B. zu verschiedenen Esskulturen statt?

Sind Informationswege transparent und allen Anspruchsgruppen zugänglich?

Gibt es Forderungen an den Kanton oder die Stadt beispielsweise bzgl. der Infrastruktur: der Ausstattung von Küche und Essräumen, Schulgarten/Kräuter- und Gemüseboxen, Kompost?

Quellen 4.1: www.grundlagen-schulverpflegung.de, 2014; Jansen, 2012/13; Winkler, 2010/11

4.2 KOOPERIEREN UND GEMEINSAM AKTIV WERDEN

«Der Mittag ist ein sehr intensiver Moment. Es ist wichtig, dass es genügend Personen zur Betreuung der Kinder hat und dass die Betreuungspersonen gestützt werden und ihre Wünsche äussern können», berichtet ein Tagesschulleiter.

Schülerbefragungen in Deutschland haben gezeigt, dass die Zufriedenheit mit dem Verpflegungsangebot direkt mit der wahrgenommenen Kontaktqualität der Schülerinnen und Schüler mit den Mitarbeitenden zusammenhängt (Jansen, 2012). Daher sind klare Zuständigkeiten und Kommunikationswege erforderlich, die eine rasche, konstruktive Rückmeldung ermöglichen – zum Beispiel dann, wenn der Anspruch an ein frisches, ausgewogenes und schmackhaftes Angebot an Speisen nicht erfüllt wird. Köchinnen, Köche und Küchenhilfen können hier einen wesentlichen Beitrag zu Zufriedenheit und guter Stimmung leisten! Sie sind oftmals die personifizierte Schnittstelle zwischen dem Menüangebot und den Schülerinnen und Schülern und nehmen deren Wünsche und Rückmeldungen auf eine sehr direkte Art und Weise auf.

Engagement und Motivation der Mitarbeitenden hängen unmittelbar von deren Arbeitszufriedenheit ab (Jansen, 2012). Neben einer Führung mit klaren Zielen, spielen persönliche Wertschätzung, Lob und Anerkennung durch den/die Vorgesetzte(n) sowie gute Arbeitsbedingungen und -beziehungen eine wichtige Rolle. Erfolgshemmend sind hingegen unzureichende Qualifizierung, Überforderung und mangelnde Motivation der Mitarbeitenden. Regelmässige Austauschtreffen oder Teamsitzungen, Intervision und Weiterbildungen durch externe Fachpersonen können unterstützend wirken. Die unter 4.1 aufgeführten Fragen können hierzu als Anregung für jeden Einzelnen oder als Diskussionsbasis für Teamsitzungen dienen. Das übergeordnete Ziel sollte eine enge und konstruktive Kooperation aller Beteiligten und eine Identifikation der gesamten Schule mit der Mittagsverpflegung sein.

Möchten Sie eine Veränderung anstossen? Haben Sie eine gute Idee? Meist sind es einzelne Personen, die mit eigenen Ideen an der Tagesschule etwas bewegen und verändern möchten. Gelingt es dieser Person, weitere Beteiligte zu begeistern, steigt die Chance für eine gemeinsame Umsetzung des Vorhabens. Auch wenn es viel Zeit, Geduld und Durchhaltevermögen kostet, lohnt es sich, die Ziele im Blick zu behalten und mit Engagement darauf hinzuarbeiten – Früchte zu ernten und insbesondere an die nächsten Generationen weiterzugeben, bereitet immer Freude!

WICHTIGE ERKENNTNISSE

Akzeptieren, dass verschiedenste Akteure und Zielgruppen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Rollen, Funktionen, Ansprüchen und Erwartungen rund um das Mittagessen beteiligt sind.

Gemeinsames Ziel sollte eine positive, transparente und konstruktive Kooperation aller Beteiligten sein.

Langfristige Akzeptanz und Zufriedenheit mit dem Angebot auf allen Ebenen ist nur möglich, wenn eine regelmässige Reflexion stattfindet. Die oben aufgeführten Fragen geben Anstoss zur Reflexion.

Motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wie Köchinnen, Köche und Küchenhilfen leisten einen wesentlichen Beitrag zu einer zufriedenen und guten Stimmung beim Mittagessen.

Einzelne Zielgruppen wie z.B. Eltern im Rahmen einer Veranstaltung gezielt und aktiv einbinden und ansprechen.

TIPPS

Ein positives Image des Mittagessens kann z.B. durch folgende Aktionen gefördert werden (www.grundlagen-schulverpflegung.de):

Tag der offenen Tagesschule für Eltern und Verwandte

Küchenbesuch mit Kochdemonstration der Köchin/des Kochs

Themen- und Aktionswochen in Zusammenarbeit mit dem Koch/der Köchin oder dem Caterer und unter Einbezug der Kinder und Jugendlichen

Im Bezug zum Menüangebot stehende Unterrichtsinhalte

Positive, ansprechende Kommunikation über das Mittagessen

Küche und Räume, in denen gegessen wird, werden gemeinsam gestaltet und zu Orten gemacht, in denen man sich wohl fühlt und gerne trifft, zusammen isst und redet

5. WIE ESSEN UND TRINKEN UNSER SELBST- UND KÖRPERBILD UND UNSEREN SELBSTWERT FORMT

In unserer heutigen westlich-industrialisierten Gesellschaft machen viele Erwachsene, ein Grossteil der Jugendlichen und teilweise bereits Kinder ihren Selbstwert von ihrem Aussehen und ihrer äusseren Erscheinung abhängig. Allgemeine Attraktivität, Sportlichkeit, gut ausgebildete Muskulatur, modische Kleidung, Schminke oder das Schmücken des Körpers mit Accessoires gelten hierfür als wesentlich, ebenso wie der Wunsch, schlank zu sein. Das Schlankheitsideal als solches ist längst zur Norm geworden. Es steht für Werte wie Disziplin, Leistung und Fitness. Gesundheitliche Überlegungen stehen dabei nicht im Vordergrund: Schlankheit ist zu einem Wert an sich geworden und gehört zum Lifestylekonzept.

5.1 KÖRPERBILD, SELBSTWERT UND KÖRPERZUFRIEDENHEIT

Heutzutage sind Kinder oft schon früh einer kritischen Auseinandersetzung mit ihrem Körper ausgesetzt, die durch Eltern und Bezugspersonen, KlassenkameradInnen, FreundInnen sowie durch soziokulturelle Faktoren beeinflusst, geprägt und bestimmt wird. Kinder lernen, welche Körper der Norm und dem Ideal entsprechen und wie Körper bewertet werden. Obschon sich dies unterschiedlich stark auf ihr persönliches sowie soziales Verhalten ändern gegenüber auswirkt, wird ihr eigenes Selbstwertgefühl davon vorerst nun in geringem Masse beeinflusst.

Wie eine Studie der Universität Köln zeigt, besteht bei normalgewichtigen Kindern etwa ab dem 10. Lebensjahr ein bedeutsamer Zusammenhang zwischen Körperzufriedenheit und Selbstwert. Erst in dieser Lebensphase werden sich Kinder ihrer Körperform wirklich bewusst. (Ausgenommen hiervon sind übergewichtige Kinder, die in diesem Alter in der Regel bereits zahlreiche Diskriminierungen bezüglich ihrer Körperform und ihres Gewichts erlebt haben.) Mädchen haben zu diesem Zeitpunkt das gültige Schlankheits-

und Figurenideal bereits verinnerlicht. Bei Jungen setzen sich männliche Idealbilder erst etwas später fest.

In der Pubertät lenken die auftretenden körperlichen Veränderungen die Aufmerksamkeit verstärkt auf den eigenen Körper. Das nun vermehrte kritische Betrachten des eigenen Körpers kann zu einer zunehmenden Besorgnis um Gewicht, Figur und Körperbau führen; vergleichen sich die Jugendlichen zudem mit Idealen und Leistungsvorbildern, löst dies bei vielen Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper aus, selbst dann, wenn sie mit ihrer allgemeinen Erscheinung bisher mehrheitlich zufrieden waren. Unter dieser Beeinträchtigung der Körperzufriedenheit leidet wiederum das Selbstwertgefühl: Verschiedene Untersuchungen belegen, dass dieses vorrangig von der Bewertung des eigenen Erscheinungsbildes abhängt. Ein geringeres Selbstwertgefühl steht im Zusammenhang mit der Sorge, «dick» zu sein/werden, nicht muskulös genug zu sein, mit dem eigenen Aussehen nicht den Anforderungen zu entsprechen.

Löst die Bewertung des eigenen Körpers unguete Gefühle aus, führt dies häufig zu Vermeidungs- und Kontrollverhalten. Schamgefühle haben zur Folge, dass der Körper nicht mehr gezeigt werden darf. Mangelndes Selbstwertgefühl wirkt sich damit auch auf das alltägliche gesellschaftliche und soziale Verhalten aus: Jugendliche, die mit ihrem Aussehen unzufrieden sind, vermeiden bestimmte Aktivitäten, insbesondere Unternehmungen wie Schwimmen oder andere Freizeit- und sportliche Betätigungen, bei denen der Körper fast unbekleidet zu sehen ist. Auch Aktivitäten, die im Zusammenhang mit persönlicher Selbstverwirklichung stehen – das Äussern eigener Meinungen oder der Schulbesuch – werden vermieden, wenn das Äußere vermeintlich nicht stimmt.

Untersuchungen zufolge wirkt sich Körperunzufriedenheit bei Mädchen aktuell stärker auf das Gefühl von Selbstwert aus als bei Jungen. Der wachsende Druck auf Jungen, ebenfalls einer bestimmten Körpernorm entsprechen zu müssen, dürfte in Zukunft auch bei ihnen vermehrt zu Körperunzufriedenheit und einem weniger stabilen Selbstwertgefühl führen.

5.2 UNZUFRIEDENHEIT MIT DEM EIGENEN KÖRPER

Wie die KiGGS-Studie (2006) und die Dr.-Sommer-Studie (2009) ergaben, möchten 50% der 9- bis 13-jährigen Mädchen dünner sein. Der Anteil der Mädchen, mit ihrem Körper unzufrieden sind, nimmt im Laufe der Pubertät um 50% zu. Rund ein Drittel der 14- bis 17-jährigen Mädchen zeigt als Folge ein gestörtes Essverhalten. Ein Drittel der befragten 11- bis 17-jährigen Jungs fand die eigene Figur «nicht okay». Die aktuelle Studie von Gesundheitsförderung Schweiz (2015) zeigt bei 13- bis 15-Jährigen, dass in dieser Altersgruppe nur 35% der Mädchen und 56% der Jungen mit ihrem Körper zufrieden sind. Über 48% der Jungen wünschen sich mehr Muskeln. Während sie – um dem vermeintlichen Idealkörper näher zu kommen – Sport treiben, hungern viele Mädchen.

Selbst jüngere Kinder beschäftigen sich mit Fragen rund um Aussehen, Körper, Gewicht, Diätverhalten oder Muskelaufbautraining und weisen bereits ein teilweise gestörtes Körperbild auf. Experten gehen davon aus, dass Eltern und andere Bezugspersonen grossen Einfluss auf das Körperbild von Kindern haben: Hadern sie mit ihrem eigenen Körperbild, sind sie konstant unzufrieden mit ihrem Körper, leben sie ständig auf Diät oder sind sie im Fitnesscenter vor allem mit der Optimierung ihres Körpers beschäftigt, beeinflussen sie damit den Bezug von Kindern zu ihrem Körper und darüber ihr Verhalten.

Eine Lernende aus einer Tagesschule erzählte: «Wir haben ein Mädchen im Kindergartenalter, das uns nahezu bei jedem Mittagessen, nachdem es den ersten Teller fertig gegessen hat, erklärt, dass es eigentlich noch Hunger habe, jedoch nun nicht mehr essen dürfe, weil es sonst dick werden würde.»

FreundInnen, MitschülerInnen/Peers beeinflussen die (Un-)Zufriedenheit mit dem eigenen Körper indirekt oder über Kommentare zu Aussehen oder Gewicht. Diese wirken schwerer als Hänseleien anderer Art: In der Arbeit mit Jugendlichen (Bodytalk PEP) zeigt sich immer wieder, dass abschätzige Bemerkungen zu Aussehen, Figur und Erscheinung eigene Zweifel und Unsicherheit massiv verstärken.

Durch die Darstellung vermeintlich idealer Körperbilder bzw. dünner oder muskulöser Körper nehmen auch Medien Einfluss auf das Körperbild. Sie lassen den eigenen Körper unvollkommen erscheinen.

5.3 ESSVERHALTEN IM BEZUG ZU KÖRPERBILD UND SELBSTWERT

Die Vorstellung, nur dann mit dem eigenen Körper zufrieden sein zu können, wenn er schlank und/oder muskulös ist, beeinflusst den Umgang mit Essen mehrheitlich auf negative Art und Weise. Nach Stice u.a. (2002) ist Körperunzufriedenheit der konsistenteste und stärkste Risikofaktor für die Entwicklung von Essverhaltensproblemen und -störungen. Der Wunsch, schlank zu sein bzw. es zu werden und zu bleiben, führt nicht selten zu einem rigidem Ess- und Diätverhalten bis hin zu Essstörungen und/oder zu exzessivem Sport, um gewünschte Körperformen zu erreichen.

Essen – und vor allem Genuss beim Essen – wird in diesem Zusammenhang oft mit Dickwerden, sich Gehenlassen und Kontrollverlust gleichgesetzt; jede Form von Genuss wird mit schlechtem Gewissen bestraft. Dadurch steuern nicht mehr Primärbedürfnisse wie Hunger, Durst und Sättigung das Essverhalten, sondern nur noch der Wunsch nach Mässigung.

ESSVERHALTENSPROBLEME UND -STÖRUNGEN

Phasen unregelmässiger Essgewohnheiten gehören zur kindlichen Entwicklung: Die Menge der aufgenommenen Nahrung variiert, über eine gewisse Zeit werden nur bestimmte Nahrungsmittel gegessen, einzelne Mahlzeiten werden ausgelassen oder verweigert. Dieses völlig normale kindliche Essverhalten wird von Erwachsenen oft als schwierig empfunden; trotzdem lässt sich davon ausgehen, dass sich «diese Probleme» von selbst lösen werden (siehe auch Kapitel 2.1, Seiten 8-22).

Ohne sich vorerst allzu grosse Sorgen zu machen und übermässig genau zu beobachten, gilt es sicher, bezüglich des Essverhaltens einzelner Kinder aufmerksam zu bleiben. Besondere Aufmerksamkeit benötigen Kinder und Jugendliche, die ohne körperliche Ursache erbrechen, zunehmend an Gewicht verlieren oder ein ständig steigendes Übergewicht zeigen.

Wichtig ist auch der Austausch mit weiteren Betreuungspersonen: Menschen beobachten unterschiedlich, und verschiedene Beobachtungen tragen zu einem besseren Gesamteindruck bei.

Auffällige Verhaltensweisen, die es gut zu beobachten gilt, sind:

- ... das ständige Hineinschlingen von Essen
- ... wenn Kinder und Jugendliche kein Sättigungsgefühl und/oder Symptome einer möglichen Esssucht zeigen
- ... wenn viel an Essen gedacht wird (Essen im Zentrum der Gedanken steht)
- ... wenn Essen aus Sicht der Betreuungspersonen als Ersatzmittel für seelische Bedürfnisse eingesetzt wird
- ... wenn Essen genutzt wird, um eine schwierige Lebenssituation bewältigen zu können
- ... wenn Kinder und Jugendliche heimlich essen und diesbezüglich lügen
- ... wenn Kinder und Jugendliche Nahrungsmittel stehlen



«Wir haben in unserer Tagesschule eine an sich schon sehr dünne Viertklässlerin, die zuerst während einiger Wochen am Mittagstisch kaum mehr gegessen hat. Dann begann sie, sehr grosse Mengen in sich hineinzuschlingen. Trotzdem nahm sie nicht zu. Eine Freundin der Viertklässlerin erzählte uns dann, dass das Mädchen nach dem Essen jeweils erbricht. Wir haben das Mädchen darauf angesprochen. Zuerst hat sie geaugnet, dass sie sich erbricht, später aber dann davon erzählt, als wir wieder nachgefragt haben. Wir haben anschliessend die Eltern des Mädchens informiert,» erzählte eine Betreuungsperson aus einer Tagesschule in Thun.

UMGANG MIT ERNSTZUNEHMENDEN ESS- VERHALTENSPROBLEMEN UND -STÖRUNGEN

Essverhaltensprobleme oder gar -störungen sind oft sehr belastend für Betreuungspersonen. Sie lösen Unsicherheit und Ängste aus: «Es war für uns schrecklich zusehen zu müssen, wie zwei Sechstklässerkinder, ein Mädchen und ein Junge, fast gleichzeitig an Magersucht erkrankt sind. Wir haben alles versucht, um sie zum Essen zu bewegen, haben extra leichte Mahlzeiten für sie gekocht. Trotzdem haben beide kaum mehr, oft nichts gegessen. Wir konnten nichts tun. Der Junge musste dann in eine Klinik eingeliefert werden. Das Mädchen bekam eine ambulante Therapie. Sie besucht unsere Tagesschule noch immer. Es ist schwer für uns zu akzeptieren, dass wir keinen Einfluss auf das Verhalten des Mädchens haben und dieses einfach akzeptieren müssen. Wir fühlen uns immer wieder sehr ausgeliefert und hilflos», erzählte eine Tagesschulleiterin aus Thun.

Eine auch in der Tagesschule tätige Lehrperson berichtete von einem 10-jährigen Jungen aus ihrer Klasse, der stark an Gewicht zugenommen hatte. Sie machte sich Sorgen um ihn, da er zunehmend Probleme im Sportunterricht hatte und ihr auffiel, dass der Junge am Mittagstisch Essen oft richtiggehend in sich hineinschlang. Als sie ihn schliesslich darauf ansprach, erklärte der Junge, Essen

würde ihn beruhigen, wenn er wütend sei. Seine Wut war gross, weil er sich der schwierigen Trennungssituation seiner Eltern sehr ausgeliefert fühlte. «Ich konnte den Jungen irgendwie verstehen und trotzdem fühlte ich mich hilflos,» berichtete eine Tagesschulleiterin aus Zürich an einer Veranstaltung von PEP und AES (Arbeitsgemeinschaft Essstörungen).

Grundsätzlich gilt, dass das Essverhalten ebenso wie Essverhaltensprobleme und -störungen nicht am Tisch besprochen werden sollten. Derartige Themen während der Mahlzeit anzuschneiden belastet die Beziehungen und verdirbt nicht selten allen den Appetit. Auch Erwachsene mögen es nicht, wenn ihr Essverhalten kommentiert wird.



Für den Umgang mit einem manifesten Essverhaltensproblem oder einer -störung hat sich folgendes Vorgehen bewährt:

Weder Kontrolle noch Druck auf die betroffene Person ausüben; beides führt zu:

Abwehr und Verweigerung

Stresssituationen für alle: der Tisch wird zum «Kampfplatz».

Übergewichtige Kinder nicht am Tisch bremsen, sie werden sonst umso mehr um ihr Essen kämpfen.

Aufmerksames Beobachten, Austausch im Team

Bei Unsicherheit Kontakt mit einer Fachstelle oder Fachperson aufnehmen

Beobachtungen den Eltern mitteilen, dabei auf Folgendes achten:

Beobachtungen als Ich-Botschaften formulieren: Mir fällt seit einiger Zeit auf... Ich mache mir Sorgen, weil... Ich habe in letzter Zeit ein ungutes Gefühl, weil...

Eltern nicht angreifen, sondern nachfragen, ob sie ähnliche Beobachtungen machen/gemacht haben bzw. zu Hause ein ähnliches Essverhalten erleben

Eltern dazu anhalten, das Essverhalten des Kindes mit einer Fachperson (Kinderarzt, Hausarzt, Erziehungsberatung, Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst u.a.) zu besprechen: «Bis wann ist es Ihnen möglich, mit Ihrem Kind zum Kinderarzt zu gehen?»

Mit Eltern einen Termin vereinbaren, bis wann eine Rückmeldung zum Kontakt mit einer Fachperson erfolgt: «Da wir uns grosse Sorgen um Ihr Kind machen, sind wir froh, wenn wir bis am... eine Rückmeldung erhalten.»

Betreuungspersonen können und sollen keine Verantwortung übernehmen für das Essverhalten des Kindes.

Betreuungspersonen sind keine TherapeutInnen. Ein Kind mit einer Essstörung soll im Zusammenhang mit seinem Essverhalten ausschliesslich durch eine Fachperson betreut und behandelt werden.

Bei älteren Kindern und Jugendlichen bewährt es sich im Sinn des Vertrauensserhalts, sie vor dem Gespräch mit den Eltern selbst auf die gemachten Beobachtungen anzusprechen. Dabei gilt wieder:

Betreuungspersonen können bei einer Essstörung keine Verantwortung für das Essverhalten des Kindes/des Jugendlichen übernehmen.

Beobachtungen in Ich-Botschaften ausdrücken. Ich mache mir etwas Sorgen um dich, weil du in letzter Zeit stark abgenommen hast... Geht es Dir nicht gut? Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit nicht mehr wirklich mit Freude isst...

Regelmässige Gespräche und Unterstützung anbieten und auf Fachstellen oder Internettools für Jugendliche in schwierigen Situationen hinweisen

Darüber informieren, dass ein Elterngespräch stattfinden wird und sich nicht davon abbringen lassen

Eltern und Jugendliche darin bestärken, professionelle Hilfe zur Abklärung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen

Eltern und Jugendliche auf Fachstellen und Hilfsorganisationen aufmerksam machen

Je nach Situation und Schweregrad der Störung mit den Eltern einen Termin vereinbaren, zu dem eine Rückmeldung bezüglich einer Abklärung mit einer Fachperson erwartet wird. Zu einer inhaltlichen Information bezüglich der Abklärung sind Eltern nicht verpflichtet; die Rückmeldung dient einzig als Bestätigung, dass von Seiten der Eltern etwas unternommen wurde.

Betreuungspersonen sind keine TherapeutInnen. Massive Essverhaltensprobleme und Essstörungen gehören immer in die Hände von Fachpersonen. Die Hauptverantwortung dafür, eine passende Unterstützung und Behandlungsmöglichkeit zu finden, liegt bei den Eltern. Sind diese dazu nicht in der Lage, besteht die Möglichkeit, eine Gefährdungsmeldung auszulösen. Für Tagesschulen bewährt es sich, sich diesbezüglich vorgängig mit der Klassenlehrperson des betroffenen Kindes/Jugendlichen und der Schulleitung abzusprechen.

WICHTIGE ERKENNTNISSE

Kinder sind heute schon früh einer kritischen Auseinandersetzung mit ihrem Körper ausgesetzt. Sie lernen welche Körper der Norm und dem Ideal entsprechen, welcher Körper wie bewertet wird

Eltern und andere Bezugspersonen wirken im Umgang mit ihrem eigenen Körper als Vorbilder. Sie stärken oder schwächen damit die Beziehung von Kindern/Jugendlichen zu deren Körper.

Etwas ab dem 10. Lebensjahr werden sich die Kinder der eigenen Körperform wirklich bewusst.

Eine Ausnahme stellen diesbezüglich meist übergewichtige Kinder dar, die sich aufgrund von Diskriminierungen mit ihrer Körperform oft schon früher auseinandersetzen müssen.

In der Pubertät (bei Mädchen früher als bei Jungs) verstärkt die körperliche Veränderung die Aufmerksamkeit auf den Körper. Löst diese Aufmerksamkeit eine negative Bewertung des eigenen Körpers und damit unguete Gefühle aus, sinkt die Zufriedenheit mit dem Körper und damit das Selbstwertgefühl.

Das Selbstwertgefühl hängt in hohem Masse von der Bewertung des eigenen Körpers ab.

Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper wirkt sich häufig auf den Umgang mit Essen aus – rigides Ess- oder Diätverhalten oder Essstörungen können die Folge sein.

Auffälliges Essverhalten gilt es sorgfältig zu beobachten.

Im Zusammenhang mit Auffälligkeiten, die nicht einer normalen kindlichen Entwicklung zugeordnet werden können, ist der Austausch im Team dazu besonders wichtig. Der Kontakt zu einer Fachperson wirkt zusätzlich unterstützend und entlastend. Bezugspersonen in Betreuungsinstitutionen sind keine TherapeutInnen. Von einer Essstörung betroffene Kinder/Jugendliche gehören in die Hände einer Fachperson.

Muss von einer Essstörung ausgegangen werden, müssen die Eltern darüber informiert werden. Die Verantwortlichkeit bezüglich des weitem Vorgehens liegt bei den Eltern. Es ist wichtig, diese darin zu bestärken, professionelle Hilfe zur Abklärung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Es empfiehlt sich, mit den Eltern eine Rückmeldevereinbarung zu treffen, ob eine Abklärung stattgefunden hat. Eltern sind bei einer Rückmeldung jedoch nicht dazu verpflichtet, Auskunft über die Inhalte der Abklärung und eine mögliche weitere Behandlung zu geben.



TIPPS

Bodytalkbroschüre: www.pepinfo.ch /
Bodytalk

Eat fit – Junges Gesundheitsmagazin N° 01 :
abteilung.praevention@bs.ch

Mythos oder Tatsache – Aufklärung mit of-
fenen Karten – Ernährung und gesundes
Körpergefühl: abteilung.praevention@bs.ch

Fühl dich wohl – Acht Karten für ein positi-
ves Körpergefühl: fachstelle@pepinfo.ch

FACHSTELLEN IM KANTON BERN

Fachstelle PEP am Inselspital:
www.pepinfo.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste
Kanton Bern:
[www.upd.gef.be.ch/upd_gef/de/index/
angebote-kinder-jugendliche/angebote-
kinder-jugendliche.html](http://www.upd.gef.be.ch/upd_gef/de/index/angebote-kinder-jugendliche/angebote-kinder-jugendliche.html)

Berner Gesundheit:
[www.bernergesundheit.ch/de/unsere
angebote/suchtberatung.17/themen.1875/
essstoerungen.130.html](http://www.bernergesundheit.ch/de/unsereangebote/suchtberatung.17/themen.1875/essstoerungen.130.html)

▶▶▶ Link

Über folgenden Link finden sie in jedem Kanton
Fachstellen:
www.netzwerk-essstoerungen.ch

6. 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.

7. PRAXISTOOLS UND VORLAGEN

In diesem Kapitel finden Sie Praxistools und Vorlagen rund um die Bereiche Esskultur, Essverhalten und Beziehungen beim Essen. Diskutieren Sie mit ihrer Hilfe im Team über persönliche Haltungen in Bezug auf das Essen mit den Kindern: Sie werden Gemeinsamkeiten wie auch Unterschiede entdecken; Fragen werden auftauchen, die den stetigen Prozess der Qualitätssicherung in Ihrer Tagesschule unterstützen.

Sollten Sie in diesem Zusammenhang eine Team-Weiterbildung oder Supervision wünschen, kontaktieren sie PEP.

Alle Praxistools und Vorlagen können gratis von unserer Webpage heruntergeladen werden:

▶▶▶ Link

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php

7.1 NACHDENKEN ÜBER EIGENE WERTE UND HALTUNGEN

Vielleicht mussten Sie als Kind Ihren Teller stets leer essen, und obwohl Sie das damals schlimm fanden, erscheint es Ihnen im Rückblick sinnvoll, weil Sie heute problemlos alles essen können und das vieles vereinfacht. Andererseits möchten Sie vielleicht aus der gleichen Erfahrung heraus niemanden zum Aufessen drängen: Es komme nun mal vor, dass Kinder und Erwachsene ihren Appetit oder die Menge des geschöpften Essens falsch einschätzen, und das sollte Ihrer Ansicht nach keine unangenehmen Konsequenzen nach sich ziehen. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass Sie selbst oft des Friedens willen den Teller leer gegessen und dabei nicht auf Signale von Hunger und Sättigung geachtet haben.

Möglicherweise sind Ihnen gemeinsames Kochen und Essen in der Kindheit als genussreiche, sinn- und freudvolle Momente in Erinnerung, begleitet von Gesprächen und wertvollen Erfahrungen. Sie schätzen es sehr, dass die Mahlzeiten in Ihrer Tagesschule von der Köchin/dem Koch frisch zubereitet werden und wären frustriert, wenn das Essen in Plastikbeuteln angeliefert werden würde. Vielleicht sind Sie in einer Familie aufgewachsen, in der vieles knapp war und Essen bzw. dessen gerechte Verteilung keine Selbstverständlichkeit darstellte. Wird heute in der Tagesschule Essen achtlos geschöpft und dann weggeworfen, geht Ihnen das nicht nur gegen den Strich, sondern es erschüttert Sie tief. Sie ringen darum, wie Sie den Kindern einen ethischen Umgang mit Nahrungsmitteln vermitteln können, ohne eine Moralpredigt zu halten.

Es ist sehr wertvoll, sich bewusst zu werden, von welchen Erfahrungen aus der eigenen Biografie wir bis heute in Bezug auf Essen und Trinken geprägt sind. Die hier vorgestellte Fragesammlung dient der thematischen Vertiefung der Inhalte des Handbuchs auf individueller Ebene; sie regt dazu an, über eigene Erfahrungen, Werte und soziale Prägungen rund um Essverhalten und Esskultur nachzudenken und sich im Team auf respektvolle und kreative Art auszutauschen. Diese aufschlussreichen – und mitunter durchaus lustigen – Gespräche stärken die Verbundenheit im Team. Das Verständnis für unterschiedliche Werte und Haltungen wächst und wird in einem zweiten Schritt zur Grundlage für eine gemeinsame Haltung, die sich an den Empfehlungen aus Kapitel 2 orientieren kann.

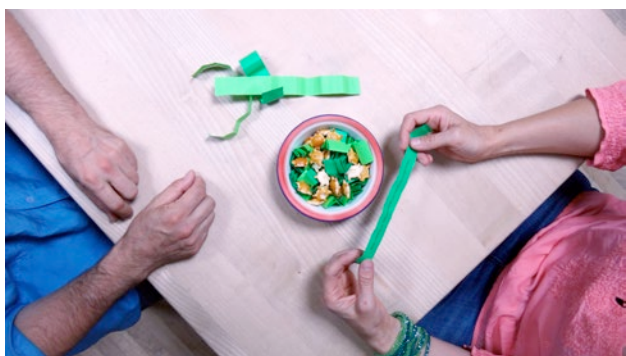
Mit dem von Thea Rytz didaktisch entwickelten «Fragessack» steht Ihnen ein Praxistool zur Verfügung, das solche Gespräche erleichtert und einfach strukturiert; nehmen Sie sich für dieses Fragespiel, bei dem es keine ‚richtigen‘, ‚erwünschten‘ oder ‚falschen‘ Antworten gibt, etwa 15-30 Minuten Zeit.

FRAGESNACK FÜR ERWACHSENE: DIDAKTISCHE VORGABEN

Die auf farbigem Papier ausgedruckten Fragen werden einzeln in Streifen geschnitten, so gefaltet, dass der Text nicht mehr sichtbar ist, und in einer Schüssel mit Salzstängeln, Nüssen oder anderen essbaren Kleinigkeiten zu einem Fragesnack vermischt. (Der Fragesnack ist auch ohne Esswaren, nur mit Zetteln möglich).



Das Team teilt sich in Dreier- oder Vierergruppen auf. Während sich von den essbaren Snacks alle jederzeit bedienen dürfen, werden die Fragezettelchen einzeln behandelt: Eine Person nimmt ein Zettelchen, wickelt es auf und liest die Frage still für sich. Will sie die Frage beantworten, liest sie sie laut vor und gibt ihre Antwort. Danach können auch die anderen in der kleinen Runde von ihren Erfahrungen in Bezug auf die jeweilige Frage erzählen. Will die Person die Frage nicht beantworten, kann sie den Zettel wieder zusammenrollen und in die Schüssel zurücklegen. Man darf also ‚schnäderfrässig‘ (wählerisch) sein.



In dieser Form regen die Fragen zu Gesprächen in Kleingruppen an; um den spielerischen, assoziativen Charakter des Umgangs mit ihnen zu bewahren, sollten sie nicht in Form von Listen verteilt und durchgearbeitet werden. Niemand sollte gedrängt werden, eine Frage zu beantworten, zu der er oder sie nicht Stellung beziehen möchte.

Hier erhalten sie Einblick in die Fragen. Sie sind absichtlich in zufälliger Reihenfolge aufgelistet. Für den Fragesnack laden sie die Kopiervorlage von unserer Webpage herunter:

▶▶▶ Link

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php

Welche drei Gerichte können Sie ohne weiteres Nachdenken kochen?

Welche Speisen oder Getränke verbinden Sie mit Ihrer Heimat?

Welcher Zusammenhang besteht für Sie zwischen Langeweile und Essen?

Welches ist Ihr Lieblingsrestaurant?

Welche Gerüche mögen Sie in der Küche besonders gerne?

Gibt es Momente, in denen Sie nichts essen können? Wenn ja, schildern Sie eine typische Situation.

Welche Tischmanieren sind Ihnen wichtig? Welche Tischmanieren finden Sie überflüssig?

Belohnen Sie sich manchmal mit Essen oder Getränken? Wenn ja, schildern Sie eine typische Situation.

Was trinken Sie gerne? Haben Sie ein Lieblingsgetränk? Wie oft trinken Sie es?

Haben Sie einen eigenen Garten, aus dem Sie Kräuter, Obst oder Gemüse ernten können? Was ernten Sie? Möchten Sie einen eigenen Garten?

Welcher Zusammenhang besteht für Sie zwischen Essen/ Trinken und sich beruhigen, sich entspannen oder ablenken?

Haben Sie schon einmal ein Tier gegessen, das Sie zuvor lebend gesehen haben? Wenn ja, wie war das für Sie?

Hat Essen oder Nichtessen für Sie auch mit Stress zu tun? Wenn ja, wie?

Wie können Sie und Ihre KollegInnen beim Essen in der Tagesschule eine Haltung vorleben, die gute Beziehungen fördert?

Essen Sie manchmal weiter, obwohl Sie schon genug haben oder schon satt sind? Wann ja, womit hängt das bei ihnen zusammen?

Welches Essen oder Trinken verbinden Sie mit Reisen, Ferien oder gar Fernweh?

Trinken Sie gerne Wasser? Lieber warm oder kalt, vom Hahn oder aus der Flasche? Wie trinken Sie es am liebsten?

Wurden Frauen und Männer, Jungs und Mädchen in Ihrer Kindheit unterschiedlich behandelt, wenn es um die Verteilung von Speisen und Getränken ging? Wenn ja wie? Und wie war das für Sie, wenn sie z.B. bevorzugt oder benachteiligt wurden?

Woran merken Sie, dass Sie Hunger haben? Wo spüren Sie es im Körper? Wie ändert sich Ihre Laune, Ihre Stimmung?

Welche Bilder, Gerüche, Menschen, Situationen kommen Ihnen in den Sinn, wenn sie sich an guten Erlebnissen beim Essen (z.B. in Ihrer Kindheit) erinnern?

Machen Sie Diäten oder macht eine Ihnen nahestehende Person Diäten? Wie fühlen Sie sich dabei?

Was erleben Sie persönlich beim gemeinsamen Essen in der Tagesschule manchmal als stressig?

Wie kann ganz allgemein eine Atmosphäre gepflegt werden, in der Kinder sowohl unter sich als auch zusammen mit Erwachsenen zufrieden essen?

Welche Tischrituale aus Ihrer Kindheit sind Ihnen in guter Erinnerung?

Welche Funktion hat essen, nicht essen für Sie, wenn Sie wütend sind?

Gibt es Speisen oder Getränke, die Sie überhaupt nicht mögen? Welche Gefühle oder Erinnerungen verbinden Sie damit?

Essen Sie manchmal, um sich zu trösten? Wenn ja, schildern Sie eine typische Situation.

Wo und in welcher Körperhaltung essen Sie gewöhnlich? Am Tisch, auf dem Sofa, auf dem Boden sitzend? Im Gehen unterwegs? Stehend in der Küche, an einer Bar?

Welche Speisen und Getränke verbinden Sie mit negativen Erfahrungen oder Krankheiten (z.B. in Ihrer Kindheit)?

Auf welche Speisen und Getränke möchten sie niemals verzichten?

Wie spüren Sie, dass Sie satt sind? Wo im Körper? Ändert sich Ihre Stimmung, wenn Sie satt sind?

Auf welche Speisen oder Getränke sind Sie manchmal richtig gierig? Wie fühlt sich diese Gier an? Wo im Körper spüren Sie sie?

Welche Speisen oder Getränke verbinden Sie mit bestimmten Menschen?

Welches Verhalten von Erwachsenen trägt zu einer guten Stimmung beim Essen in der Tagesschule bei? Welches Verhalten schadet einer guten Stimmung?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie absichtlich auf bestimmte Speisen oder Getränke verzichten? Oder wenn Sie weniger essen, als Sie eigentlich Lust hätten?

Reagieren Sie in der Tagesschule auf dicke Kinder anders als auf normalgewichtige oder schlanke Kinder, wenn diese nichts essen möchten oder aus Ihrer Sicht zu viel essen? Wenn ja, wie, warum?

Wer hat Ihnen zum letzten Mal etwas gekocht oder einen Kaffee, einen Tee zubereitet? Wie ist das, etwas serviert zu bekommen?

Wie reagieren Sie in der Tagesschule auf Kinder, die nicht essen oder zu viel essen?

Essen oder trinken Sie manchmal etwas hauptsächlich deshalb, weil es gesund ist? Wenn ja, schildern Sie eine typische Situation.

Hat in Ihrer Kindheit jemand Diäten gemacht? Wenn ja: Hat das Ihr Essverhalten und Ihre Stimmung beeinflusst?

Müssen die Kinder in Ihrer Tagesschule von allem probieren? Wie stehen Sie persönlich dazu? Mussten Sie als Kind von allem probieren? Wenn ja, wie war das für Sie?

Welche Tischrituale aus Ihrer Kindheit sind Ihnen in schlechter Erinnerung?

Gibt es einen Unterschied zwischen Hunger und «Gluscht»? Wenn ja, wie erleben Sie diesen Unterschied (körperlich, emotional, mental)? Wie würden Sie ihn beschreiben?

Essen Männer und Frauen Ihrer Erfahrung nach unterschiedlich? Wenn ja, zählen Sie einige Unterschiede aus, die Sie selbst erlebt haben.

Was gefällt Ihnen am gemeinsamen Essen in der Tagesschule?

Mussten Sie als Kind immer alles aufessen, was auf dem Teller war? Wenn ja, wie war das für Sie? Wie verhalten Sie sich heute? Essen Sie alles auf oder nicht? Bitten oder drängen Sie andere, alles aufzuessen? Wenn ja, warum?

Welche Werte und Normen bezogen auf Gewicht und Figur gibt es in unserer Kultur? (Dicke sind... Dünne sind...)? Welche Zuschreibungen haben Sie erlebt? Welche Auswirkungen hatte das für Sie?

Wie würden Sie sich bei einem gemeinsamen Essen verhalten, wenn Sie den anderen am Tisch den Appetit verderben wollten? Was wäre eine sehr offensichtliche Art, was eine sehr unauffällige Art jemandem den Appetit zu verderben?

Können Sie manche Nahrungsmittel nicht essen, weil Sie eine Allergie haben? Wenn ja, welche Nahrungsmittel? Wie ist das für Sie, etwas nicht essen/ trinken zu können?

Was gehört für Sie zu einem Festessen? Was essen Sie gerne an Ihrem Geburtstag?

Hat Essen und Nichtessen für Sie auch religiöse bzw. spirituelle Bedeutung? Wenn ja, wie prägt das Ihren Alltag?

Was ist für Sie gesundes Essen? Was sind für Sie gesunde Getränke? Wie ist das für Sie, wenn Sie etwas sogenannt «Ungesundes» essen oder trinken?

Welcher Zusammenhang besteht in Ihrem Alltag zwischen Bewegung und Essen? Essen Sie z.B. mehr, wenn Sie sich viel bewegen? Haben Sie manchmal Sorge, Sie könnten zu wenig Kraft für Bewegung und Sport haben, wenn Sie zuvor nicht ausreichend gegessen haben? Oder essen Sie kaum etwas, wenn Sie den ganzen Tag sitzend verbracht haben?

Dürfen Kinder in Ihrer Tagesschule Essen auf dem Teller zurücklassen? Warum, bzw. warum nicht?

Wie haben Ihre eigenen Erfahrungen als Kind im Kindergarten, in der Schule und allenfalls in der Tagesschule Ihr Essverhalten beeinflusst?

Wie verorten Sie Essen, Hungern, übermäßiges Essen in einem gesellschaftlichen Rahmen? Welche politische Bedeutung haben diese Themen aus Ihrer Sicht? Hat Ihre politische oder ethische Haltung auch einen Einfluss auf Ihr Essverhalten im Alltag? Wenn ja, wie?

Nennen Sie ein Lieblingsdessert aus Ihrer Kindheit!

FRAGESNACK FÜR KINDER – DIDAKTISCHE VORGABEN

Der Fragesnack für Kinder kann, sofern diese bereits lesen können, den didaktischen Vorgaben für Erwachsene entsprechend in Kleingruppen durchgeführt werden; ansonsten wird er für die gesamte Klasse moderiert. Es ist wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass es bei diesen Fragen keine ‚richtigen‘ und ‚falschen‘ Antworten gibt. Vertreten Sie bei der Moderation verbal und nonverbal eine offene, akzeptierende Haltung und beantworten Sie ebenfalls ehrlich Fragen aus dem Snack.



Hier erhalten sie Einblick in die Fragen für Kinder. Sie sind absichtlich in zufälliger Reihenfolge aufgelistet. Für den Fragesnack laden sie die Kopiervorlage von unserer Webpage herunter:

▶▶▶ Link

www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php

Welches Getränk kaufst du dir gerne im Supermarkt? Wie fühlt es sich an, wenn du es trinkst?

Was ist dein Lieblingsgetränk? Wie häufig trinkst du es?

Hast du schon einmal mit geschlossenen Augen gegessen? Wenn ja, wie war das?

Isst du gerne Schokolade? Wenn ja, welche besonders gerne?

Gibt es Momente, in denen du nichts essen kannst? Warum?

Isst du manchmal weiter, obwohl du schon genug hast und satt bist? Wenn ja, schildere einen typische Situation.

Was ist eine Diät? Kennst du Leute, die Diäten machen? Was hältst du von Diäten?

Was isst du gerne an deinem Geburtstag? Was ist das Besondere an einem Geburtstagsessen? Was wünschen sich andere in deiner Familie am Geburtstag zum Essen?

Isst du manchmal, wenn du traurig bist, um dich zu trösten oder abzulenken? Wenn ja, wie hängt essen/trinken und sich beruhigen, sich ablenken bei dir zusammen?

Was ist das Besondere an einem Festessen?

Was ist dein Lieblingsgericht? Was magst du besonders daran?



Welches Gericht (oder ein Nahrungsmittel) magst du überhaupt nicht? Was machst du, wenn man es dir anbietet?

Welches Essen und welche Getränke verbindest du mit Ferien?

Woran merkst du, dass du Hunger hast? Wo spürst du es im Körper?

Fühlst du dich anders, wenn du Hunger oder wenn du «Gluscht» hast? Wenn ja, schildere den Unterschied?

Mit wem isst du gerne zusammen?

Wie tönen verschiedene Nahrungsmittel, wenn man sie kocht oder wenn man sie isst?

Welche essbaren Dinge oder trinkbaren Flüssigkeiten würdest du nie essen?

Isst du manchmal, wenn du dich langweilst? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst Du, wenn du wütend bist, um dich zu beruhigen oder abzulenken? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal etwas, um dich zu belohnen? Wenn ja, was?

Was würdest du dir im Schlaraffenland wünschen?

Was kannst du schon alleine kochen?

Welches Essen ist für deine Familie typisch?

Welchen Geruch magst du in der Küche besonders gern?

Hast du schon einmal ein Tier gegessen, das du vorher lebend gesehen hast? Wenn ja, wie war das?

Wie fühlst du dich, wenn du hungrig bist? Ändert sich zum Beispiel deine Laune? Wenn ja, wie?

Auf welche Gerichte, Nahrungsmittel oder Getränke möchtest du nie im Leben verzichten?

Isst du am Morgen etwas, bevor du in die Schule kommst? Wenn ja, was? Wenn nein, warum nicht?

Isst du am Wochenende anders als unter der Woche? Wenn ja, wie?

Spürst du in deinem Körper, wann du genug gegessen hast, wann du satt bist? Wenn ja, wo im Körper spürst du es? Kannst du die körperlichen Empfindungen beschreiben?

Auf welche Speise bist du manchmal richtig gierig? Wo im Körper spürst du dann diese Gier?

Isst du etwas manchmal nur, weil es gesund ist? Was ist aus deiner Sicht gesund, was ungesund?

Welches Gericht oder Getränk verbindest du mit einer Person, die du besonders gern hast?

7.2 TEAMENTWICKLUNG IM KONTEXT VON ESS- UND TISCHKULTUR

Die folgenden Praxistools unterstützen die Teamentwicklung im Kontext von Ess- und Tischkultur. Im Gegensatz zum Fragesnack (siehe oben), bei dem die Fragen in zufälliger Abfolge in Kleingruppen diskutiert werden, werden diese Fragen von allen Beteiligten individuell als Vorbereitung für eine Diskussion im ganzen Team beantwortet. Die Anregungen können einzeln oder auch aufeinander aufbauend verwendet werden.



VORBEREITENDE FRAGEN FÜR TEAMWEITERBILDUNG

1) Reflexion zur persönlichen Erfahrung

Welche Regeln und Rituale galten zu Hause in meiner Herkunftsfamilie bei Tisch?

.....

Welche Regeln und Rituale fand ich gut, welche nicht?

.....

Welche Werte wurden mir in Bezug auf Essen vermittelt?

.....

Was hat mich als Kind gestresst beim gemeinsamen Essen?

.....

Wie reagierte ich auf diesen Stress?

.....

Was empfand ich als angenehm beim gemeinsamen Essen?

.....

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

.....

Gibt es Dinge, die mich beim gemeinsamen Essen aktuell stören?

.....

2) Reflexion zum Essen in der Tagesschule

Welche Regeln und Rituale bzw. Abmachungen gelten in der Tagesschule bezüglich Esskultur, Essverhalten und Beziehungspflege beim Essen?
.....

Wie kann ich mich beim gemeinsamen Essen mit den Kindern freuen und entspannen?
.....

Was stresst mich?
.....

Welches Verhalten trägt zu einer guten Stimmung beim Essen bei?
.....

Gibt es ein bestimmtes Verhalten der Kinder/ eines Kindes, das mich besonders anstrengt? Geht es meinen KollegInnen ähnlich oder kann jemand diesem Verhalten lockerer begegnen?
.....

Was möchte ich in Bezug auf das gemeinsame Essen in der Tagesschule gern ändern? Warum? Wie?
.....

Wie können wir uns innerhalb des Teams während des Essens unterstützen?
.....

Welche drei Regeln, Rituale und/oder Haltungen sind mir am wichtigsten?
.....

SINN UND UNSINN VON REGELN UND RITUALEN

Jede Gemeinschaft sollte den Nutzen ihrer Regeln immer wieder engagiert prüfen. Folgende Fragen können dabei Orientierung geben (Blülle-Gründer, 2014, 21):

Welcher Absicht dient die Regel, das Ritual, das Verhalten?

Wie liesse sich dasselbe Ziel allenfalls auch ohne diese Regel erreichen?

Was ist besser mit dieser Regel als ohne sie?

Wie kann die Absicht kommuniziert werden, ohne Zwang, Kontrolle oder Bevormundung auszuüben?

Besteht die Chance, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene die Regel mit Leichtigkeit einhalten – und dementsprechend im Umgang mit der Regel Erfolge erleben?

LEITFADEN FÜR DEN GEGENSEITIGEN ERFAHRUNGSUSTAUSCH IN TAGESSCHULEN

Für ein Vertiefen des praxisorientierten Lernens im Kontext von Essen, Esskultur, guten Beziehungen und Zufriedenheit beim Essen haben sich gegenseitige Besuche von BetreuerInnen als geeignet erwiesen. Im Rahmen des Pilotprojektes «PEP – Gemeinsam Essen 2014-15» machten sieben Betreuungspersonen aus verschiedenen Tagesschulen solche Besuche.



ORGANISATORISCHE EMPFEHLUNGEN

Zwei Fachpersonen (Leitung oder Betreuung) aus zwei Tagesschulen besuchen sich gegenseitig an verschiedenen Tagen während der Mittagssequenz. Für den Austausch im Rahmen dieses etwa zweistündigen Besuchs (ca. 11.40 – 13.40 Uhr) orientieren sie sich an den unten aufgeführten Fragen und halten ihre Erfahrungen abschliessend stichwortartig fest. Dieses Feedbackblatt dient zum einen der Evaluation, zum anderen dazu, die gemachten Erfahrungen ins eigene Team zurückzutragen.

Wie sich die Gruppen bilden, wird durch die Tagesschulen selbst organisiert. In grösseren Gemeinden geschieht das am besten an einer Konferenz der Leitungspersonen, ansonsten können auch einfach zwei Tagesschulen, die miteinander in Kontakt sind, einen gegenseitigen Erfahrungsaustausch durchführen. Die Autorinnen empfehlen, dass diese zusätzliche Leistung des Personals entweder als Weiterbildung anerkannt bzw. entsprechend entschädigt wird oder in der Arbeitszeit durchgeführt werden kann.

Ziel des Erfahrungsaustausches

Praxisnaher Einblick in Abläufe, Regeln und Gewohnheiten einer anderen Tagesschule während der gemeinsamen Mahlzeit

Reflexion der Erfahrungen im Fachpersonen-Tandem

Feedback durch die Aussenperspektive des Gastes

Auseinandersetzung mit Fragen wie: «Was dient einer guten Stimmung und damit der Zufriedenheit von Kindern und Erwachsenen beim gemeinsamen Essen? Was schadet einer guten Stimmung?»

Qualitätsentwicklung im Bereich Esskultur und Essverhalten in der Gemeinschaft der Tagesschule

Ablauf des Erfahrungsaustausches

GastgeberIn empfängt den Gast, schildert bewährte Abläufe, Regeln, Rituale ihrer/seiner Tagesschule und andere ihr/ihm wichtige Aspekte.

Falls GastgeberIn zu bestimmten Aspekten Feedback möchte, erwähnt sie/er dies dem Gast gegenüber, damit sie/er speziell darauf achten kann.

Gemeinsames Essen.

Gespräch und Feedback anhand des Feedbackblattes.

Gast hält Erfahrungsaustausch stichwortartig auf dem Feedbackblatt fest.

Gast und GastgeberIn tragen die Erfahrung in ihre jeweiligen Teams zurück.

Gast schickt eine Kopie des Feedbackblattes an die Trägerschaft des Erfahrungsaustausches (z.B. zuständige Person in der Gemeinde).

Feedbackfragen nach dem Essen

Nachdem Du unseren Mittagstisch besucht hast, was fällt Dir spontan dazu ein?

Wie hast Du die Stimmung beim Essen unter den Kindern und in der ganzen Gemeinschaft erlebt?

Welches Verhalten der Erwachsenen oder der Kinder trug Deiner Beobachtung nach zu einer guten Stimmung beim Essen bei? Hast Du Verhalten beobachtet, das sich aus Deiner Sicht ungünstig auf die Beziehungen und die Stimmung auswirkt?

Siehst Du Unterschiede zwischen unserer und Deiner Tagesschule bezogen auf Beziehungen zu den Kindern, Abläufe, Regeln und allenfalls Rituale, die Du in Dein Team zurücktragen möchtest?

Gibt es sonst noch etwas, das Du stichwortartig festhalten möchtest?

LISTE VON FRAGEN FÜR TEAMDISKUSSIONEN ZU BEZIEHUNGSSTILEN UND HALTUNGEN BEIM GEMEINSAMEN ESSEN

Die folgenden Fragen können im Team schrittweise über ein bis zwei Jahren hinweg diskutiert werden und so den Qualitätsprozess begleiten. Sie beziehen sich inhaltlich stark auf die Ausführungen im Handbuch; die konkreten Seitenzahlen finden Sie in Klammern. Die Themen, auf die die Fragen fokussieren, folgen in etwa dem zeitlichen Ablauf beim Mittagessen.

Vor dem Essen

Wie empfangen Sie die Kinder? Was dient einem guten ersten Kontakt?

Wie stellen Sie fest, dass alle da sind? Was ist praktisch? Was ist freundlich, aufmerksam? Stellen Sie sich vor, Ihre eigene Anwesenheit müsste kontrolliert werden: Welchen Umgang, welche Methode fänden Sie persönlich angenehm?

Welchen Freiraum haben die Kinder vor dem Essen? Müssen sie sich gleich an die Tische setzen? Wenn ja, warum, wenn nein, warum nicht? Wie erleben Sie die Kinder vor dem Essen? Was könnte ihren vielfältigen Bedürfnissen (Rückzug, Toben, Kontakt aufnehmen, Erzählen) entgegenkommen?

Wie beginnt eine Mahlzeit in Ihrer Tagesschule? Können die Kinder lesen, sehen, riechen, was es gibt? Was hat sich bewährt? Was finden Sie als Team besonders schön, lustig, respektvoll? Nehmen Sie Bezug auf die Jahreszeiten? Verschiedene Kulturen? Feste?

Singen Sie in den Gruppen mit den jüngsten Kindern vor dem Essen ein Lied oder sagen Sie gemeinsam einen Vers auf? Wie wünschen Sie sich einen guten Appetit?

Während dem Essen

Wie handhaben Sie das Schöpfen? Dürfen sich die Kinder das Essen selbst auftun? Wenn ja, welche Erfahrungen machen Sie damit? Wenn nein, welche Erfahrungen machen Sie damit? (Seite 15f)

Wie gehen Sie mit Lärm um? Gäbe es bauliche oder räumliche Möglichkeiten für lärmdämmende Massnahmen: Vorhänge, Zwischenwände, Zimmerpflanzen, Teppiche u.ä.? Konnten Sie in anderen Tagesschulen eine gute Lärmdämmung erfahren? Gibt es andere Möglichkeiten, Lärm zu reduzieren? Möchte Ihr Team zu Beginn der Mahlzeit eine Minute in Stille essen? Scheuen Sie sich davor, das auszuprobieren? Wenn ja, was befürchten Sie? Was befürchten die Kinder?

Müssen Kinder alles probieren? Dürfen sie Essbares auf dem Teller zurücklassen? Dürfen sie sich in der Menge, die sie sich geschöpft haben, täuschen? Oder müssen sie den Teller leer essen? (Seite 15f)

Werden Kinder, die den Teller nicht leer essen, bestraft (indem sie beispielsweise kein Dessert bekommen)? (Seite 20f)

Beobachten Sie manchmal, dass Sie oder Ihre KollegInnen Kinder beim Essen kritisieren, vielleicht sogar nörgeln oder eine Moralpredigt halten? Könnten Sie sich vorstellen, unter den Erwachsenen im Team ein Zeichen zu vereinbaren, mit dem Sie sich gegenseitig respektvoll stoppen, wenn Sie dieses Verhalten nicht gut finden?

Erzählen Sie von positiven Gesprächsmomenten mit Kindern am Tisch! Was trug dazu bei, dass die Stimmung gut war, dass die Kinder erzählen und zuhören konnten?

Wie oft darf man sich nachschöpfen? Wie wird Nahrung aufgeteilt? Darf man auch selektiv essen, z.B. nur Reis oder nur Bohnen, oder sogar nur Fleisch? Warum ja, warum nein? (Seite 15f)

Dürfen Kinder manchmal auch nichts essen? Wie gehen Sie damit um, wenn ein Kind nichts isst? Oder wenn ein Kind regelmässig zu wenig isst? Mit welchen Schwierigkeiten sind Sie dabei konfrontiert? Wann ist ein Elterngespräch angesagt? Welche Haltung hat sich bewährt? Was möchten Sie neu ausprobieren? (Seite 15f)

Gibt es Kinder, die zu viel essen? Wie gehen Sie damit um? Wann ist ein Elterngespräch angesagt? (Seite 19f)

«Wir respektieren den Willen des Kindes in Bezug auf Geschmack, Vorlieben und Abneigungen.» (Blülle-Grunder, 2014, 24).

Was hiesse das für Ihre Tagesschule konkret? Was müsste verändert werden?

Teilen Sie folgende Haltung: Wenn ein Kind etwas nicht essen mag, muss es dies nicht begründen. Wenn ja, was hiesse das für Ihre Tagesschule konkret? Was müsste verändert werden?

Teilen Sie folgende Haltung: Isst ein Kind sehr schnell oder sehr langsam, macht die Bezugsperson das Kind respektvoll darauf aufmerksam. Sprechen Sie im Team über positive und negative Erfahrungen dazu!

Teilen Sie folgende Haltung: Wir bleiben am Tisch, bis alle an diesem Tisch fertig gegessen haben. Welche Vorteile hat dies? Welche Nachteile? Allgemein und für einzelne konkrete Kinder? Wie lange dauert die Mahlzeit in Ihrer Tagesschule?

«Wir verdrehen zum Beispiel nicht die Augen oder machen keine ironische Bemerkungen, wenn sich ein Kind beim Essen merkwürdig benimmt, sondern wir reagieren tolerant und wohlwollend und schützen das Kind in seiner Integrität.» (Blülle-Grunder, 2014, 23-24).

Würden Sie sich trauen, KollegInnen darauf anzusprechen, wenn sie sich einem Kind gegenüber herabwürdigend verhalten? Wie würden Sie gerne darauf hingewiesen werden, wenn Sie selbst grob oder verletzend gegenüber Kindern sind, was kaum in böser Absicht geschieht?

Wie verhalten Sie sich als Bezugsperson, wenn Sie selbst eine heikle Esserin/ ein heikler Esser sind? Wie gehen Sie mit eigenen Abneigungen, Unverträglichkeiten oder moralisch-ethischen Überzeugungen um? Gelten für die Erwachsenen die gleichen Regeln wie für die Kinder?

Nach dem Essen

Wie ist das Abräumen des Geschirrs konkret organisiert? Gibt es Veränderungswünsche?

Gilt bei Ihnen in der Tagesschule folgender Grundsatz: Nach dem Essen gehen alle Kinder ihre Zähne putzen. Halten sich die Kinder daran? Warum ja, warum nein?

Wenden Sie Regeln für alle Kinder und alle Situationen gleich an? Oder sind Sie der Überzeugung, dass nicht jedes Kind gleich ist und nicht jedes Kind an jedem Tag gleich ist, und stimmen daher die Regeln und Ihr Verhalten immer wieder neu auf die Situation und das konkrete Kind ab? Wie viel Spielraum gibt es in der Umsetzung von abgemachten Regeln? Gibt es Grenzen der Toleranz? Was könnte in Bezug auf Spielraum wichtig und wertvoll sein?

7.3 VIELFALT AKZEPTIEREN UND FÖRDERN

Die Praxistools dieses Unterkapitels illustrieren die Vielfältigkeit von Essverhalten, Vorlieben und Abneigungen. Wenn Kinder in einer offenen, freundlichen, respektvollen und akzeptierenden Atmosphäre mit Erwachsenen zusammen essen, lernen sie mit der Zeit von alleine, vielfältig ausgewogenes Essen und die Gemeinschaft zu schätzen.

Werte, die für ihre Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen mit Freude und Vergnügen verbunden sind, nehmen Kinder ohne Probleme an; Werte, die mit Hilfe von Kritik, Schuldgefühlen und Selbstgerechtigkeit vertreten werden, werden hingegen selten übernommen (Juul, 2009, 20).

Die folgenden Illustrationen können in Teamsitzungen oder internen Weiterbildungen als Einstieg in thematische Diskussionen dienen. Die Autorinnen empfehlen zudem, die Bilder- und Fachbücher, denen die Illustrationen entnommen sind, für die Arbeit im Team und mit den Kindern anzuschaffen.

VIELFÄLTIGES ESSVERHALTEN

GEMEINSAM ODER ALLEINE ESSEN



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

SICH VIEL ODER WENIG ZEIT ZUM ESSEN NEHMEN



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

RITUALE



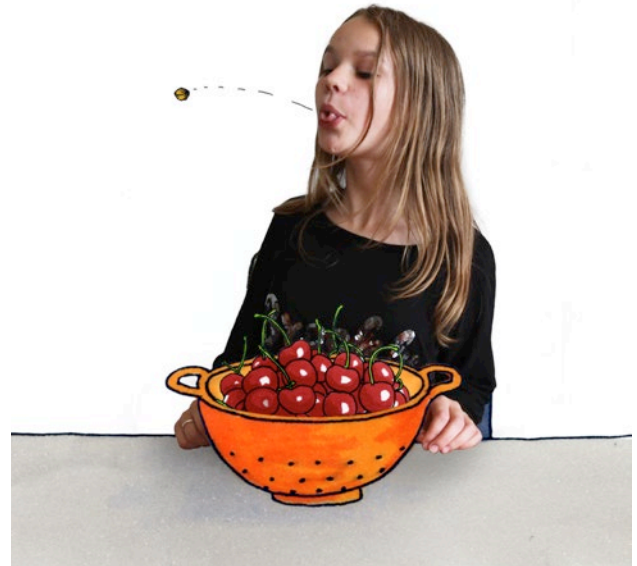
aus: Anke Kuhl & Alexandra Maxeiner (2012).
Alles lecker, Klett Kinderbuch.

ABNEIGUNGEN VON KINDERN UND ERWACHSENEN

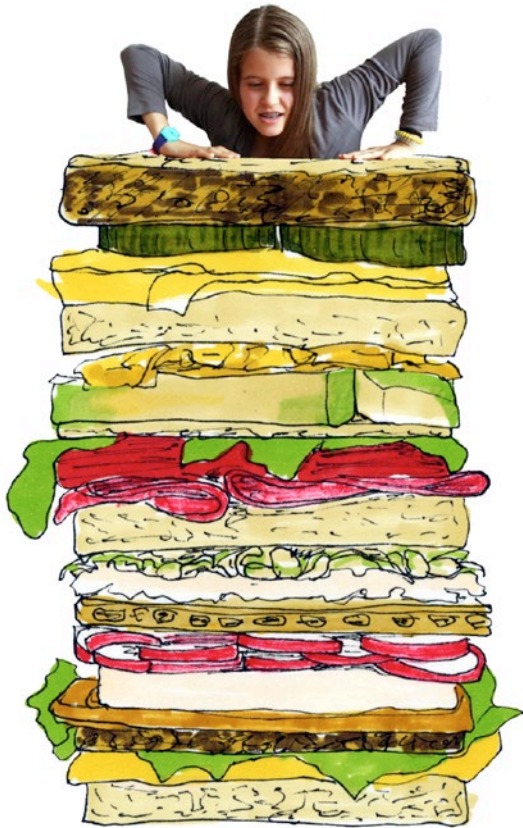
Ekeessen



Lieblingsessen



UNTERSCHIEDE IN KONSISTENZ UND GESCHMACK
ERFAHREN UND BEGREIFEN



ANGST VOR (NEUEN) NAHRUNGSMITTELN
(NEOPHOBIE): NICHTS ESSEN WOLLEN



Siehe auch: Child, Lauren (2013). (2002).
Nein, Tomaten ess ich nicht, Aladin Verlag GmbH,
Hamburg 2013.

-
- Denke dir eine neue Salatsauce aus.
 - Schäle eine Kartoffel auf drei verschiedene Arten.
 - Samme fünf gute und fünf schlechte Gerüche.
 - Probiere ein Gemüse, das du noch nie gegessen hast. Beschreibe genau, wie es schmeckt. Probiere die seltsamste Geschmackskombination, die du dir vorstellen kannst.
 - Vergleiche den Geschmack von kaltem Eis mit geschmolzenem Eis.
 - Lege ein Kunstwerk aus Obst und Gemüse, iss es auf.
 - Fülle Vanillepudding in ein gespültes Mayonnaise-Glas. Iss daraus in der Öffentlichkeit.
 - Koche etwas Pilziges ohne Pilze.
-

Zitiert nach: Leitzgen & Rienermann (2012), 14-15.

MENSCHEN UND WIE SIE ESSEN RUND UM DIE WELT

FAMILIEN RUND UM DIE WELT



Aus: Uwe Ommer (2002). 1000 Familien, Taschen.

WAS FAMILIEN RUND UM DIE WELT ESSEN



Siehe auch: Bildungsstelle von Alliance Sud, Christine Imhof (2007). So essen sie! Fotoportraits von Familien aus 15 Ländern. Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung, Verlag an der Ruhr.

▶▶▶ Link

Didaktisch aufbereitete Lektionen zu diesen Themen für die Mittel- und Oberstufe finden Sie unter: kontakt-spuren.ch, Website für Lehrpersonen zum Thema Migration, verfügbar unter: www.kontakt-spuren.ch/migrationsspuren-auf-dem-teller

ESSEN UND TOLERANZ IM KONTEXT UNTERSCHIEDLICHER RELIGIONEN

Kochen und essen spielen in allen fünf Weltreligionen eine bedeutende Rolle. «Eine gemeinsame Mahlzeit ist das Öl für die Freundschaft,» schreibt der Projektleiter Noam Hertig in der Einleitung zu: «Was ist Religion?». Ein Team aus engagierten jungen Buddhisten, Christen, Hindus, Muslimen und Juden gibt darin Einblicke in die Traditionen, Feste, Rituale und Geschichten ihres Glaubens in einer multireligiösen Schweiz. Die religiösen und kulinarischen Lebenswelten, die Speisen und deren Zubereitung sowie die Bräuche rund um die Mahlzeiten werden vorgestellt.



Raita zu Mahashivaratri, Joghurtspeise zum Fastenbrechen / Hinduismus, Seite 89.



Badener Chräbeli, Ein Süßgebäck zur Adventszeit / Christentum, Seite 71.



Rosenharbat, Rosenwasser zur Geburt des Propheten / Islam, Seite 109



Dresi zu Losar, Milchreis mit Rosinen zum tibetischen Neujahrsfest / Buddhismus, Seite 19.



Challah, Der Schabbatzopf / Judentum, Seite 135.

Alle Bilder aus: Noam Hertig hrsg. (2012). Was isst Religion. Rezepte – Traditionen – Rituale – Tabus, Werd.

Hunger u Durst

Renie Uetz

● Lied #10 auf CD

E A H

1. I ha itz ganz lang dusse gspilt, ha gla - chet und ha gsung - e,

E Fm H E

han e schö - ni Hüt - te bout und bi i ds Loub dry gspr - unge. Da

E H E

faat's i mym Buuch af - aa rum - ple, cha fasch

H E E

nüm - me um - e gum - pe. I ha Hung - er, i muess äs - se
Grad e gan - ze Sack vou Ö - pfu

H H E

1. all - es and - re chasch ver - gäs - se. 2. und dr - zue e Man - du - gipf - u!



Wie merken sie, dass ihr Kind Hunger hat?

2 I ha itz ganz lang dusse gspilt,
ha glachet und ha gsunge,
han e schöni Hütte bout
und bi i ds Loub dry gsprunge.
Da isch myni Zunge plötzlech troche,
i mym Hals tuet's nur noch rochle.
I ha Durst, itz muess i trinke.
Töif i ds Wasser inesinke.
Grad es Schwümbbad voll mit Tee
und e Himbeersirupsee!

FRAGEN AN DIE KINDER

- ❓ Wie spürst du Hunger? Wie spürst du Durst? Wo im Körper spürst du es? Hast du einmal zu viel gegessen? Wie hast du es gespürt? Was ist dein Lieblingsgeschmack? Welchen Geschmack magst du gar nicht? Mach ein saures, dann ein süsses Gesicht. Wie sieht man dir an, ob du einen Geschmack sehr gerne oder gar nicht gerne hast?

Mittagsgymnastik

Renie Uetz

● Lied #12 auf CD



Mir chöi mit de Fües - sli stamp - fe, o - der mit de Fin - ger tan - ze.



Mir chöi ou dr Buuch chly trä - ie und de gwag - gle mit de Zähi - e.



Näch - är mit dr Na - se schmök - ke, d`Händ tüe uf em Chopf chly hök - kle. Am



Schluss de mit em Muu schmat - ze und no chly dr Chopf chrat - ze.



Was ist ihnen wichtig am Anfang und am Ende einer Mahlzeit?



Carramba

überliefert

● Lied #11 auf CD

G

1. Car - ram - ba scho isch es Zyt zum Cho - che! Wo hett sech dr Chu - chi - chef ver-

D

chro - che? Im Herd brönnt no kes Füür, 's hett es

G

Würm - li i dr Con - fi - tür. Ei Sam - ba, Sam - ba, Sam - ba di tom - a - to, Ma - ca -

D

ro - ni, Pe - pe - ro - ni e Pot - a - to, Char - lotte russe mit Öl - sar - di - ne, Mag - gi,

G

Bö - le und Ro - si - ne, das isch üs - e grö - sel Chu - chi Swing. Pud - ding!



Ist unanständig essen manchmal auch lustig?

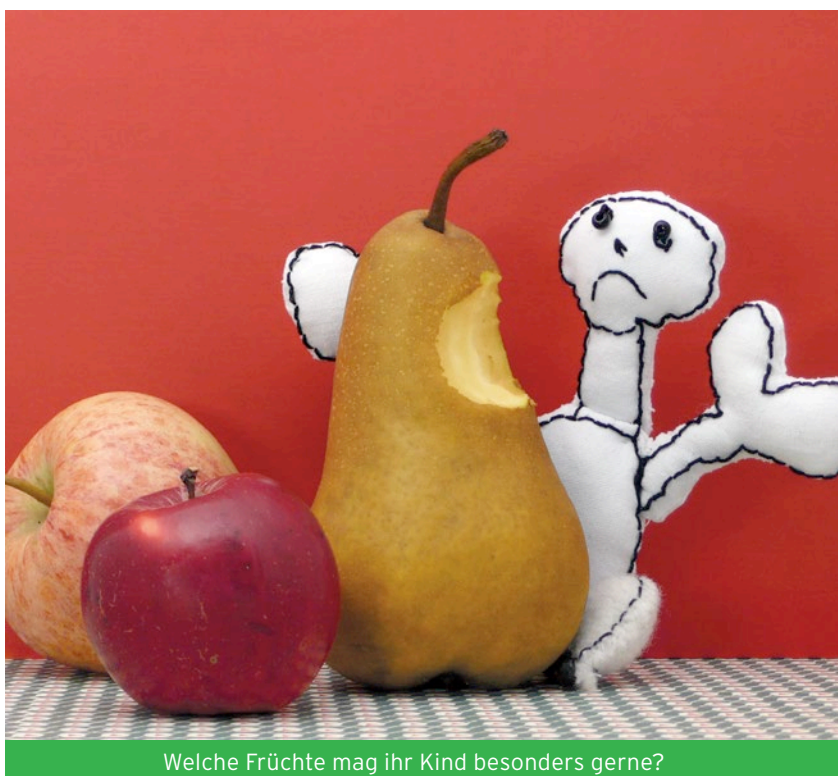
- 2 Im Mühl tüe d' Made sich verpuppe
nur kei Angscht, si versuufe i dr Suppe.
Im Brot hett's e wyssi Muus,
morn git's es saftigs Bifdegg druus.
Ei Samba...
- 3 Warum tuesch du i ds Öpfumuesos,
statt Zucker so vili, vili Salzos?
De säge alli Würmli: Pfui!
Und dusse sy si im Hui!
Ei Samba...

Fruchtsalat

überliefert

● Lied #18 auf CD

The musical score is written on three staves in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). The first staff begins with a treble clef, a B-flat key signature, and a 2/4 time signature. The melody consists of eighth and quarter notes. The lyrics are: "Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu, Öp - fu." The second staff continues the melody with the lyrics: "Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re, Bi-re." The third staff concludes the melody with the lyrics: "Ärd - be - eri, Him - be - eri, Ärd - be - eri. Hmm!" Chord symbols F and Gm are placed above the notes.



8. LITERATUR

Hier finden Sie die Fachliteratur und Studien, auf die sich die Inhalte des Handbuches stützen. Auf www.pepinfo.ch, Rubrik: Medien und Materialien -> PEP – Gemeinsam Essen, finden Sie zu einer Auswahl davon ausführlichere Inhaltsangaben.

8.1 FACHLITERATUR

- Affolter, Ursula u.a (2010). *Tiptopf – Essen, Trinken, sich wohlfühlen*. Schulverlag plus.
- aid infodienst, Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. (Hrsg.) (2012). *Essen lernen in Kita und Tagespflege. Ernährungsbildung für Kleinkinder*. aid infodienst.
- Alexy, Ute u.a. (2011). *Schulmahlzeiten nach optimiX. Wo haben Schulen Unterstützungsbedarf?*
In: Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (Hrsg.). *Mahlzeiten*. VS-Verlag, 121-130.
- Avemann, Katharina & Jansen, Catherina (2013). «Gerne, gut und gesund in der Schule essen?» Die Öffnung von Schulen hin zu Partizipation, Engagement und Kooperationen am Beispiel Schulverpflegung.
In: Hartnuß, Birger u.a. (Hrsg.). *Schule der Bürgergesellschaft. Bürgerschaftliche Perspektiven für moderne Bildung und gute Schulen*. Wochenschau-Verlag.
- Avemann, Katharina & Jansen, Catherina (2013). *Schule und Essen zwischen Last, Lust und Genuss*.
In: *Schule im Blickpunkt 6*. Necker-Verlag, 10-13.
- Bärlösius, Eva (2011). *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*. JUVENTA.
- Bartsch, Silke (2008). *Jugendesskultur. Bedeutungen des Essens für Jugendliche im Kontext Familie und Peergroup*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, Band 30.
- Bartsch, Silke (2011). *Jugend isst anders*.
In: UGB-Forum 5/11, 214-217.
- Bauer, Joachim (2009). *Prinzip Menschlichkeit*. Heyne.
- Baumgarten, Moritz u.a. (2008). *Körperselbstkonzept*. Proseminar Sozialpsychologie: Selbstbild und Selbstwert, Dr. Schachinger, Helga Elisabeth, Universität Wien.
- Bezzola, Madlaina (2014). *Adipositas und Körperbild*. Bachelorarbeit ZHAW
- Bender, Ute (2011). *Mittagsmahlzeit an Ganztags-schulen. Schulische Esskultur entwickeln*.
In: *Jahrbuch Ganztagschule*. Wochenschau-Verlag, 87-93.
- Bericht der Eidgenössischen Kommission für Jugendfragen (2002). *Verantwortung tragen – Verantwortung teilen. Ideen und Grundsätze zur Partizipation von Kindern und Jugendlichen*. Eidgenössische Kommission für Jugendfragen.
- Birch, Leann L. & Fisher, Jennifer O. (1998). *Development of eating behaviours among children and adolescents*. In: *Pediatrics* 101, Suppl., 539-548.
- Birch, Leann L. & Deysher, Mary (1986). *Caloric compensation and sensory specific satiety. Evidence for self regulation of food intake by young children*.
In: *Appetite* 7, 323-331.
- Birch, Leann L. u.a. (1991). *The variability of young children's energy intake*. *New England Journal of Medicine* 324, 232-235.
- Blülle-Grunder, Theres (2014). *Mit Kindern essen. Verhaltenseinladungen statt Verhaltensanweisungen*.
In: *Horch, wie der Magen knurrt! und Kinder* 93, 15-24.
- Botta Diener, Marianne (2008). *Kinderernährung gesund und praktisch. So macht Essen mit Kindern Freude*. Beobachter-Buchverlag.
- Bravo (2009). *Dr.-Sommer-Studie zu Liebe, Körper und Sexualität*. Verfügbar unter: www.bravo.de/dr-sommer/dr-sommer-studie-2009-liebe-koerper-sexualitaet-137595.html
- D'Alusio, Faith & Menzel, Peter (2005). *So isst der Mensch. Familien in aller Welt zeigen, was sie ernährt*. Gruner und Jahr.
- Dove-Studie (2005). *Jenseits von Stereotypen. Das neue Verständnis von Schönheit*.
- Ellrott, Thomas (2007): *Wie Kinder essen lernen*.
In: *Ernährung – Wissenschaft und Praxis* 1, 167-173. Verfügbar unter: www.springer-gup.de/media/ernaehrung/ausgabe_04_07/ewp_04_07_167_173.pdf

- Galloway, Amy T. u.a. (2005). *Parental pressure, dietary patterns and weight status among girls who are «picky eaters»*. In: *Journal of the American Dietetic Association* 105, 541-548.
- Geiger, Ingrid Katharina (2007). *Ess-Kulturen. Ernährung im multikulturellen Kontext verstehen – Teil 1*. In: *Ernährungs-Umschau* 54, Heft 1.
- Geiger, Ingrid Katharina (2007). *Ess-Kulturen, Ernährung im multikulturellen Kontext verstehen – Teil 2*. In: *Ernährungs-Umschau* 54, Heft 2.
- Gerhards, Jürgen & Rössel, Jörg (2003). *Das Ernährungsverhalten Jugendlicher im Kontext ihrer Lebensstile*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, Band 20. Gesundheit Berlin. *Partizipative Qualitätsentwicklung*. Verfügbar unter: www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de/partizipation/stufen-der-partizipation.html
- Gesundheitliche Chancengleichheit Deutschland, Kooperationsverbund auf Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)*. Verfügbar unter: www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-im-quartier/aktiv-werden-fuer-gesundheit-arbeitshilfen/teil-4-praeventiv-handeln/esskulturen-foerdern-und-gesund-gestalten/
- Gesundheitsförderung Schweiz (2015). *Unveröffentlichte Studie zur Körperzufriedenheit von Jugendlichen*.
- Grünwald-Funk, Dorle u.a. (2007). *Esspedition Kindergarten. Ernährungserziehung für die Praxis*. aid.
- Hauer, Andrea & Reichart, Elke (2004). *Bodytalk. Der riskante Kult um Körper und Schönheit*. Dtv-Reihe Hanser.
- Hendy, Helen M. & Raudenbush, Bryan (2000). *Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children*. *Appetite* 34(1), 61-76.
- Hellmann, Jeremy (2014). *Nachdenken über Spannungsfelder der frühen Ernährungsbildung*. In: Horch, wie der Magen knurrt! und Kinder 93, 25-38.
- Hertig, Noam (Hrsg.) (2012). *Was isst Religion. Rezepte – Traditionen – Rituale – Tabus*. Werd.
- Hessling, Angelika & Bode, Heidrun (2006). *Körperbewusstsein bei Jugendlichen*. BZgA, Forum Sexualaufklärung und Familienplanung 1.
- Infoklick.ch. *Jugend Mit Wirkung. Partizipation in der Gemeinde. Argumente für Jugend Mit Wirkung*. Verfügbar unter: www.infoklick.ch/jugendmitwirkung/idee/argumente/
- Jansen, Anita & Tenney, Nienke (2001). *Seeing mum drinking a «light» product: Is social learning a stronger determinant of taste preference acquisition than caloric conditioning?* In: *European Journal of Clinical Nutrition* 55, 418-422.
- Jansen, Catherina u.a. (2012). *Erfolgsfaktor Mitarbeiter: Vertrauensangebot in der Schulmensa*. In: *Ernährung im Fokus* 12-11, 418-420.
- Johnson, Susan L. u.a. (1991). *Conditioned preferences. Young children prefer flavours associated with high dietary fat*. In: *Physiology & Behaviour* 50, 1245-1251.
- Juul, Jesper (2009). *Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark*. Beltz.
- Juul, Jesper u.a. (2015). *Momente gelingender Beziehung. Was die Welt zusammenhält*. Beltz.
- Juul, Jesper & Jensen, Helle (2004). *Vom Gehorsam zur Verantwortung*. Patmos.
- Kersting, Mathilde (Hrsg.) (2009). *Kinderernährung. Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention*. Umschau-Zeitschriftenverlag.
- Kontakt-spuren.ch, Website für Lehrpersonen zum Thema Migration, *Migration auf dem Teller*. Verfügbar unter: www.kontakt-spuren.ch/migrationsspuren-auf-dem-teller

- Kreikebaum, Susanne P. (2003). *Körperbild, Körperzufriedenheit, Diätverhalten und Selbstwert bei Mädchen und Jungen im Alter von sieben bis dreizehn Jahren*. Dissertation Psychologisches Institut der Universität zu Köln, Lehrstuhl IV, Entwicklungs- und Erziehungspsychologie.
- Leitzgen, Anke M. & Riemermann, Lisa (2013). *Entdecke, was dir schmeckt*. Beltz & Gelberg.
- Ommer, Uwe (2000): *1000 Familien*. Taschen.
- Posch, Waltraud (2009). *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Campus.
- Prüß, Franz u.a. (2009). *Die gesundheitsfördernde Ganztageschule*. In: Apel, Stefan u.a. (Hrsg.). *Jahrbuch Ganztageschulen*. Wochenschau-Verlag, 178-188.
- Martins, Yolanda (2006). *Dietary Experiences and Food Acceptance Patterns from Infancy through Early Childhood*. In: *Food, Culture & Society* 9(3), 287-298.
- Pudel, Volker (2002). *So macht essen Spass! Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern*. Beltz.
- Pudel, Volker & Westenhöfer, Joachim (2003). *Ernährungspsychologie. Eine Einführung*. Hogrefe.
- RADIX Schweizer (Hrsg.) (2012). *Schnitz und drunder-Grundlagenbroschüre. Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen*. Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention.
- Robert Koch-Institut. *KiGGS: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (2003-2006)*. Verfügbar unter: www.kiggs-studie.de/deutsch/ergebnisse/kiggs-basiserhebung/public-use-file.html
- Roth, Marcus (2002). *Geschlechterunterschiede im Körperbild Jugendlicher und deren Bedeutung für das Selbstwertgefühl*. Saarländische Universitäts- und Landesbibliothek.
- Rytz, Thea u.a. (2014). *Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog*. Schulverlag plus.
- Rytz, Thea (2010). *Bei sich und in Kontakt*. Hans Huber.
- Schmidt, Sabine (2011): *Wie Kinder beim Essen essen lernen*. In: Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (Hrsg.). *Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust*. VS-Verlag, 55-70.
- Scholl, Marina & Kutsch, Thomas (2007). *Essatmosphäre in der Schule. Eine Fallstudie zur empirischen Untersuchung der Mittagsverpflegung von Grundschulkindern*. In: *Ernährungs-Umschau* 54, Heft 1.
- Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (Hrsg.) (2011): *Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust*. VS-Verlag.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. *Ernährungsscheibe für Kinder*, www.sge-ssn.ch/media/merkblatt_ernaehrungsscheibe_fuer_kinder_1.pdf
- Stadt Bern. Direktion für Bildung, Soziales und Sport (2012). *Tagesschule der Stadt Bern. Qualitätsstandards für eine gute Tagesschule*. Schulamt.
- Sucht Schweiz (2012). *Gesundheitsförderung in Tagesstrukturen für 4- bis 12-jährige Kinder. Information für Leitende und Betreuende*. bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz.
- Tschöpe-Scheffler, Sigrid (2005). *Elternkurse auf dem Prüfstand. Wie Erziehung wieder Freude macht*. Leske und Budrich.
- undKinder 93 (2014). *Horch, wie der Magen knurrt!*
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2009). *Gesunde Ernährung und Esskultur. Materialienbausteine für den GanzTag*. Netzwerk e.V. – Soziale Dienste und Ökologische Bildung.
- Verein Ideenbüro. *Infos Ideenbüro*. Verfügbar unter: www.ideenbuero.ch/infos
- Vernetzungsstelle Schulverpflegung. Böhringer, Stefanie u.a.: *Faktoren der Akzeptanz, Grundlagen Schulverpflegung*. Verfügbar unter: www.grundlagen-schulverpflegung.de
- Winkler, Gertrud (2011). *Bedeutung von Umfeld und Ambiente bei Schulmahlzeiten*. In: Schönberger & Methfessel (Hrsg.). *Mahlzeiten*. VS-Verlag, 131-140.
- Winkler, Gertrud & Deumert, Romy (2007). *Schulverpflegung. Was macht sie langfristig attraktiv?* In: *Ernährung, Wissenschaft und Praxis* 1, 301-313.
- Winkler, Gertrud (2010). *In der Schule esse ich gerne! So wird Mittagsschulverpflegung langfristig attraktiv*. SuB Heft 10-11, 7-10.

8.2 LEHRMITTEL UND BILDERBÜCHER FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Budde, Nadia (2013). *Und ausserdem sind Borsten schön!* Peter Hammer.

Child, Lauren (2013). *Nein, Tomaten ess ich nicht.*, Carlsen.

Eggenberger, Elisabeth (2015). «Wir haben einen Esstisch?» in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 11-13.

Guidon, Lea (2015). *Verse Rühren, Geschichten Kochen*, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 6-8.

Holzwarth, Werner (Text); Strozyk, Theresa (Illustration) (2015). *Mag ich! Gar nicht! Ein Reim- und Magenbilderbuch*, Klett Kinderbuch.

Imhof, Christine (2007): *So essen sie! Fotoportraits von Familien aus 15 Ländern.* Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung, Verlag an der Ruhr.

Jäkel, Sonja (2015). *Vom Naschen und Fressen*, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 2-5.

Jakob, Barbara (2015). *Kuchen für alle! – Oder doch nicht?*, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 18-20.

Kasumi, Masayuki (Text); Taniguchi, Jiro (illustration) (2014). *Der Gourmet. Von der Kunst alleine zu genießen*, Carlsen.

Knisley, Lucy (2014). *Leckerbissen. Geschichten und Rezepte aus meinem Leben in der Küche*, EdenBooks.

Kontaktspuren.ch, Website für Lehrpersonen zum Thema Migration, Migration auf dem Teller.

Verfügbar unter: www.kontakt-spuren.ch/migrationsspuren-auf-dem-teller

Kuhl, Anke & Maxmeiner, Alexandra (2012). *Alles Lecker. Von Lieblingsspeisen, Ekelessen, Kuchendüften, Erbsenpupsen, Pausenbrot und anderen Köstlichkeiten.*, Klett Kinderbuch.

Lehninger, Anna (2015). *Eine Geschichte des Essens aus Kindersicht*, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 14-15.

Leitzgen, Anke M. & Riemermann, Lisa (2013). *Entdecke, was dir schmeckt.* Beltz & Gelberg.

Ommer, Uwe (2000): *1000 Familien.* Taschen.

Randerath, Jeanette & Dinkel, Susanne (2008). *Der Drache Wut-im-Bauch.*, Thienemann.

Rübel, Doris (1998). *Wir entdecken unseren Körper.*, Ravensburger Buchverlag.

Stemann, Anna (2015). «Mampf!» – Kulinarische Zeichenträger im Comic, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 23-25.

Tinz, Sigrid (2015). *Wildes Paradies: Urban Gardening im Kinderbuch*, in: Buch & Maus, Zeitschrift des Schweizerischen Instituts für Kinder- und Jugendliteratur, Schwerpunkt: Essen und Ernährung, 2, 9-10.

Von Betteray, Christiane (1999). *Schlaraffenland. Ein Erlebnisbuch rund ums Essen, Schmecken und Geniessen.* Christopherus.

