

# Unsere Grundlagen zum Thema Essen

Stand 04.04.2023



DIE ZEHN WICHTIGSTEN ERKENNTISSE FÜR EINE GUTE TISCH- UND ESSKULTUR BEIM GEMEINSAMEN ESSEN IN TAGESSCHULEN	UNSERE EIGENEN ÜBERLEGUNGEN, HALTUNGEN, UMSETZUNGEN UND ABMACHUNGEN IN DER TAGESSCHULE DAZU
<p><b>1:</b> Das gemeinsame Mittagessen in der Tagesschule ist eine ausgewogene Mischung aus:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Feinen, ansprechend angerichteten Speisen und Getränken</li><li>⇒ Sorgfalt und Warmherzigkeit am Tisch</li><li>⇒ Engagement, Interesse und Rücksicht</li><li>⇒ Sinneserlebnissen und Genuss</li><li>⇒ Ausreichend Zeit in einer angenehmen Atmosphäre</li><li>⇒ Momenten der Begegnung Vielfalt von Gefühlen Gelassenheit und Humor</li></ul>	<p>Das Essen ist ein zentrales Element des Tagesschulbetriebes und viel mehr als nur Nahrungsaufnahme.</p> <p>Wir bieten den Kindern und Jugendlichen gesunde, ausgeglichene und kindergerechte Mahlzeiten an.</p> <p>Wir gehen bewusst damit um, dass über das Essen, die Gestaltung der Tischsituation, dem Umgang mit Lebensmitteln, der Essenszubereitung Werte und Haltungen vermittelt werden und wollen diese Möglichkeit positiv nutzen.</p>
<p><b>2:</b> Die Erwachsenen entscheiden, was wann auf den Tisch kommt. Die Kinder entscheiden, was und wie viel sie davon essen.</p>	<p>Das Küchenpersonal entscheidet in erster Linie darüber, was wir den Kindern auftischen. Das Betreuungsteam darf gerne Rückmeldungen, Kritik und Ideen einbringen.</p> <p><i>Der wöchentliche Menüplan steht am Pinboard in Escola.</i></p> <p>Grundsätzlich entscheiden die Kinder selber, was davon und wieviel sie essen.</p> <p>Ausnahme: Dessert und «Süßes» beim Mittagessen oder beim Zvieri gibt es immer nur einmal.</p> <p>Es gibt festgelegte Essenzeiten: Frühstück um 7:30, Mittagessen um 12:00, Zvieri um 15:10 und Zvieri um 16:10. Wenn die Kinder das Modul 3 und/oder 4 gebucht haben, dürfen sie an einem der beiden Zvieri teilnehmen. In der Regel am ersten, wenn sie zu beiden da sind.</p> <p>Früchte dürfen die Kinder auch nach dem Mittagessen haben oder am Nachmittag bis um 17.30 Uhr, jedoch nicht kurze Zeit nach «ihrem» Zvieri.</p>
<p><b>3:</b> 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.</p>	<p><b>KG-4KL:</b></p> <p>Grundsätzlich schöpfen wir den Kindern am Anfang von dem, was sie möchten, damit wir etwas zügig vorankommen und alle mal mit dem Essen beginnen können. Rohkost dürfen sie in dieser Zeit bereits «snacken».</p> <p>Die Kinder dürfen nach Essensbeginn auch selber schöpfen. Die BP schaut, ob sie ev. Hilfe dabei brauchen. z.B. wegen der Menge → «Foodwaste»</p>

	<p><b>5KL-9KL:</b></p> <p>Die Jugendlichen können am Buffet selber schöpfen. Die BP motiviert, von allen Speisen etwas zu nehmen oder gibt Hilfestellung: → <b>nicht zu viel aufs Mal schöpfen!</b></p>
<p><b>4:</b> 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.</p>	<p>Wir motivieren die Kinder und Jugendlichen, möglichst alles immer wieder zu probieren. Gleichzeitig begegnen wir ihrem individuellen Essverhalten mit Respekt.</p> <p>Die BP's suchen den Dialog zu den Kindern und bleiben am Thema, um sie mit Worten, Gesten und auf eine spielerische Weise zu motivieren, neue Speisen zu probieren. Es soll dabei aber kein Druck entstehen, sondern eine einladende Haltung.</p> <p>→ <b>Niemand MUSS etwas essen, was er/sie nicht will!</b></p>
<p><b>5:</b> Essen wird nicht als Mittel zur Belohnung oder zur Bestrafung eingesetzt.</p>	<p>Alle Kinder dürfen ein Dessert essen, auch wenn sie nichts versucht haben.</p> <p>Ausnahme: Als logische Konsequenz, wenn sie schon zu Beginn meinen, sie haben keinen Hunger oder wenn sie Essen wegwerfen möchten, damit sie noch für Dessert Platz haben.</p> <p>→ <b>Respekt gegenüber dem Essen hat Vorrang!</b></p>
<p><b>6:</b> 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.</p>	<p>Die Betreuungspersonen achten darauf, dass eine gute Atmosphäre bei Tisch herrscht. Die BP achtet darauf, dass alle Kinder in die Gespräche involviert werden, sofern sie ein «wollen» signalisieren.</p> <p>Um eine ruhige Atmosphäre zu erhalten, achten wir darauf, dass die Kinder während dem Essen nicht unnötig aufstehen und sich nicht gegenseitig anfassen.</p>
<p><b>7:</b> 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.</p>	<p>Alle Kinder putzen nach dem Frühstück in der Tagesschule ihre Zähne. Nach dem Mittagessen putzen die Kindergartenkinder ihre Zähne, für die Schüler:innen ist dies freiwillig.</p> <p>Wir achten darauf, dass die Kinder vor dem Essen die Hände waschen. Beim Mittagessen achtet die Person darauf, welche die Verantwortung am jeweiligen Tisch/Raum hat, dass die Kinder dies auch tun. Beim Zvieri übernimmt dies eine Person vom Zvieri-Team.</p> <p>Die Betreuungspersonen schauen, dass sich die Kinder ruhig an die Tische begeben.</p> <p>Das Mittagessen wird tischweise gemeinsam begonnen und beendet. Es kann früher begonnen werden, falls einige Kinder allzu spät kommen.</p>

	<p>Wenn alle am Tisch ihr Essen auf dem Teller haben, wünscht die Betreuungsperson "e Guete". Erst dann dürfen die Kinder das Besteck nehmen und mit dem Essen beginnen.</p> <p>Die Kinder helfen beim Aufräumen nach dem Mittagessen. Einige Kinder haben spezifische Ämtlis, welche auf dem entsprechenden Ämtliplan ersichtlich sind.</p> <p>Wir achten darauf, dass das Zvieri pünktlich beginnt und pünktlich beenden wird (nach 15:30/16:30 nichts mehr herausgeben).</p> <p>Das Zvieri kann bereits ab 15 Uhr eröffnet werden, damit nicht alle Kinder auf einmal kommen.</p> <p>Die Kinder räumen nach dem Zvieri ihr Geschirr selber ab.</p>
<p><b>8:</b> 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.</p>	<p>Wir haben die Kinder altersmässig in mehrere Kategorien eingeteilt. So können wir entsprechend die Tischgemeinschaften gestalten. Ausserdem haben wir mehrere Räume/Orte, damit die Lärmentwicklung nicht allzu hoch ist.</p>
<p><b>9:</b> 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.</p>	<p>Unsere Küche ist Grundsätzlich offen für die Kinder.</p> <p>Wir achten darauf, dass wir nicht allzu viele Speise wegwerfen müssen. Reste werden, wenn möglich zum Ziveri aufgetischt oder sonst weiter verwertet.</p> <p>Die Betreuungspersonen versuchen das Thema «Foodwaste» mit den Kindern altersgerecht am Tisch zu thematisieren. Z.B. wenn die Kinder zu viel Schöpfen, sie das nächste mahl daran erinnern.</p>
<p><b>10:</b> 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.</p>	<p>Die Betreuungspersonen motivieren die Kinder, in die Küche zu gehen, um Wünsche, Ideen, Fragen oder Kritik direkt anzusprechen/deponieren.</p> <p>Die Kinder können ihre Menüvorschläge auf einen Entsprechenden Zettel aufschreiben und in den Tagesschulbriefkasten werfen.</p>