



Protokoll Gemeinsam in guter Stimmung essen

Beziehungsqualität beim Essen mit Kindern in Tagesstrukturen

Online-Praxisaustausch Mittagstische

Datum **18. Mai 2022**
Zeit **09.00 – 11.00h**

Organisation **RADIX Gesunde Schulen**, Cornelia Conrad Zschaber,
conrad@radix.ch

Es haben sich 97 Teilnehmende eingeloggt, davon 12 Gruppen à 2 bis 12 Personen.

Fragen aus dem Chat und Antworten dazu

Frage Publikum: Was macht man mit Kindern, die immer wieder vom Tisch aufstehen?

Antwort Thea:

Hier eine Antwort auf die erste Frage, die anderen Fragen kommen weiter unten zum Zug. Manchmal müssen Kinder lange am Tisch sitzen, bis sie Essen holen gehen können. Einige werden dann sehr unruhig. Es kann helfen, wenn Kinder vorher noch spielen können (drinnen oder draussen) und gestaffelt essen, wie das im Kinderrestaurant der Fall ist. Sie bestimmen dann auch selbst, wie lange sie essen und gehen gleich wieder spielen.

Einige Kinder kommen mit ihren Füßen nicht auf den Boden. Das macht körperlich unruhig. In diesem Fall kann es hilfreich sein, dass Kinder auf dem Stuhl auch knien dürfen.

Ihr könntet auch das Kind fragen, was ihr ändern könntet, dass es sitzenbleiben kann. Ihm sagen, dass sein Verhalten stört, das Kind aber dann in die Lösungsfindung einbeziehen. Es kann auch hilfreich sein, wenn am Tisch etwas Interessantes läuft: Gespräche z.B. es gibt immer wieder Kinderkonstellationen, die etwas «explosiv» sind. Es kann sich bewähren, diese Kinder auseinanderzusetzen. Ältere Kinder/Jugendliche, sondern sich gerne ab, wollen in Gruppen alleine sein, in Ruhe gelassen werden. Wenn diese Kinder z.B. im Gang essen dürfen oder auch mal ihr Essen auf den Pausenplatz nehmen können (mit dem Hausdienst abgesprochen), fühlen sie sich frei und geniessen, dass ihnen etwas «Spezielles» erlaubt wird.

Frage Publikum: Wie geht man damit um/was sagt man, wenn Schulkinder mit dem Essen spielen?

Antwort Thea

Es gibt unterschiedliche Formen von Spielen und wir Erwachsene haben unterschiedliche Toleranzgrenzen. Falls das «Spielen» dazu dient, das Nahrungsmittel sinnlich zu «begreifen», erforschen (z.B. eine grüne Bohne in zwei Teile trennen und die inneren Böhnchen rausschieben und einzeln mit den Fingern essen ... oder auf ein Stück Gemüse mit dem Finger drücken bis man durch das Gemüse zum Teller kommt und so die Konsistenz erforscht) würde ich das Spiel zulassen. Wenn es aber darum geht, die Erwachsenen zu provozieren oder ein Chaos zu veranstalten, würde ich eingreifen. Es gibt da immer wieder Zwischenbereiche. Ein Kind hat beispielsweise beim Essen eine Erbse in sein Wasserglas getan und war erstaunt, dass diese schwimmt. Wir haben dann über physikalische Dinge gesprochen und überlegt, was alles schwimmt. Das war interessant und lehrreich. Als ein anderes Kind einen Löffel Reis reinkippen wollte, habe ich ihm gesagt, das möchte ich nicht. Ich hätte den Eindruck, dass es weder den Reis essen noch das Wasser trinken wolle, sobald beides sich vermischt. Das hat das Kind verstanden und gelacht, weil es auch meine Toleranz ein wenig testen wollte. Sich die Welt aneignen und kennenlernen geschieht oft im Spiel, aber das Essen soll dabei als Essen respektiert werden und nicht so behandelt, dass es nicht mehr gegessen werden kann.

Frage Publikum: Wie wird man den unterschiedlichen Kindern gerecht beim Essen?

Antwort Thea

Indem ihr euch für ihre Unterschiedlichkeit interessiert. Ein Kind isst vielleicht wenig, ein anderes mehr, eines probiert oft, ein anderes ist scheu. Wenn die Kinder merken, dass sie auch in ihrer Unterschiedlichkeit akzeptiert werden, fühlen sie sich wertgeschätzt, freuen sich und kommen gerne in die Tagesstruktur. Es gibt aber Regeln, die für alle gleich sind und da können sich die verschiedenen Kinder auch anpassen, wenn es nicht zu viele sind. Schaut im Team, worauf ihr zählen wollt, was für euch nicht diskutierbar ist und wo/wann ihr etwas Spielraum habt. Es kann sogar sein, dass an Tagen, an denen weniger Kinder in der Tagesstruktur sind, es auch andere Regeln gibt. (**Handbuch**, Seiten 8-25)

Frage Publikum: Druck von Eltern, wenn das Kind am MT nicht isst. Wie damit umgehen?

Antwort Thea

Versucht den Eltern zu erklären, dass Zwang und Druck beim Essen Gegenwehr auslöst und oft auch die Freude am Essen verderben kann. Die Kinder verhungern nicht. Auch wenn die Eltern das Essen bezahlen, ist es für euch sehr viel anstrengender Kinder zu betreuen, die nicht essen, als solche, die essen. (Es gibt keinen Grund, das Essen nicht zu bezahlen, wenn das Kind nicht isst.) Vermittelt den Eltern, dass ihr das Kind immer wieder zum Essen einladet und zum Probieren ermuntert; dass ihr zuversichtlich seid, dass das Kind zu essen beginnt, wenn ihr ihm Zeit lässt. (Greift dabei auf eure eigenen Erfahrungen zurück.)

Es kommt vor (selten), dass einzelne Kinder nie in der Tagesschule essen. Da braucht es Rücksprachen mit den Eltern. Warum Kinder nicht essen, kann man nicht generell beantworten. PEP könnte dazu auch jemandem aus eurem Team eine Beratung anbieten, euch vermitteln,

was ihr machen könnt, was aber auch nicht eure Aufgabe ist, damit ihr euch abgrenzen könnt. Meldet euch bei uns thea.rytz@pepinfo.ch

Ihr könnt den Artikel, den ihr zugeschickt bekommen habt, den Eltern geben. Wenn die Eltern gesundheitliche Bedenken haben, sollen sie den Kinderarzt/ärztin fragen, ob er/sie die Bedenken teil. Falls ein Kind tatsächlich eine Essstörung hat (was eine psychische Erkrankung ist), braucht ihr externe Hilfe: Suchtfachstelle, Schulsozialarbeit, Schulärztin (im **Handbuch** findet ihr Tipps auf den Seiten 45-50). Hier gibt es Anlaufstellen bei Essstörungen <https://www.pepinfo.ch/de/anlaufstellen/index.php>

Fragen Publikum: Was machen, wenn das Kind das Mittagessen nicht gerne hat? Brot anbieten? soll man Alternativen mit Reiswaffeln oder so anbieten? Was kann man machen, wenn das Kind das Essen direkt verweigert, wegrennt? Wie umgehen, wenn ein Kind nichts essen weder trinken möchte?

Antworten Teilnehmende: wir haben immer einen Topf Teigwaren; Ich habe eine Alternative zum Menü, wenn jemand nichts davon mag. Z.B. Darvida, Nüsse o.ä.

Antwort Thea:

Zuerst würde ich euch nach eurer Erfahrung fragen. Wie habt ihr es bisher gemacht? Hat es sich bewährt? Oft ist die Sorge, dass auf einmal, sehr viele Kinder lieber Reiswaffeln/Darvida etc. essen, als das Menü, das angeboten wird. Falls das der Fall wäre, würde ich die sogenannten Alternativen etwas weniger attraktiv machen, z.B. nur Reiswaffeln/Äpfel. Ihr könnt auch gar nichts anbieten, nicht aber das Kind demütigen. Mit ihm herausfinden, ob es nicht doch irgend etwas vom Angebotenen essen könnte, wenn auch vielleicht nicht so gerne. (siehe auch **Handbuch**, Seiten 15-18).

Es ist zumutbar, dass ein Kind etwas isst, was es nicht speziell gerne hat, sofern es nicht dazu gezwungen wird. Man kann essen, wie man auch Zähne putzt, einfach weil es sinnvoll ist. Dadurch «bedient» man die Kinder auch weniger, nimmt sie dennoch ernst und lässt ihnen den Spielraum, nicht zu essen, wenn sie das mal so wollen. Auch ab und zu unzufrieden sein, trübt die Beziehung nicht, wenn die Kinder es sagen dürfen und in ihrer Unlust respektiert werden. Z.B. «Ich verstehe, dass dich das enttäuscht, dass dir das Menü heute nicht schmeckt. Ich hoffe, morgen magst du das Essen dann wieder lieber... willst du schauen, was es gibt?» Manche Kinder können auch gut eine Komponente auslassen - Selbstbestimmung ist wichtiger als von allem essen. Wir Erwachsenen haben zum Teil zu rasch Sorge, die Kinder könnten den Nachmittag nicht durchhalten, was sich – in meiner Erfahrung - eher selten bestätigt. Ihr könnt euch z.B. interessieren, wie es dem Kind dann tatsächlich am Nachmittag ergangen ist, wenn es mal wenig oder nichts gegessen hat. Fragt nach, wie es für das konkrete Kind war. Kinder schätzen es sehr, wenn sie merken, dass wir an ihnen persönlich interessiert sind, und sie mögen es weniger, wenn wir sie in ein noch so gut gemeintes «Schema drücken» wollen.

In den Team-Weiterbildungen zu «PEP - Gemeinsam Essen» werden genau solche Fragen mit allen Teammitglieder detailliert besprochen, bis ihr eine gemeinsame Haltung gefunden habt.

Frage Publikum: Wo kann ich den Fragebogen von RADIX beziehen?

Antwort Cornelia: Listen kann man auf dem RADIX Portal herunterladen

www.radix.ch/mittagstische oder im Bundesshop kostenlos bestellen, siehe Angaben website oder in der Präsentation.

Frage Publikum: Wird diese Weiterbildung nochmals angeboten? : Danke :-) meldet ihr weitere online Seminare? Angebote?

Antwort Cornelia: nachdem diese Inhalte und das Format auf Anklang gestossen sind, werden wir dies gerne besprechen und uns gerne wieder melden.

Frage Publikum: Gibt es eine solche Weiterbildung in Romandie?

Antwort Cornelia: in der Romandie ist die Weiterbildung ebenfalls im September geplant, die Information dazu folgt.

Erkenntnisse und Kommentare aus dem Erfahrungsaustausch in Gruppen:

Erkenntnis: Wie wichtig wir das gemeinschaftliche Essen finden (Corona hat es uns deutlich gezeigt)...

meine Erfahrung: je älter die Kinder, desto mehr isst das Auge mit. :9

Erkenntnis: Wie wichtig es ist, dass Regeln und Rituale für die Kinder sind.

Erkenntnis: Wie Alternativen zum eigentlichen Mittagsmenü angeboten werden können.

Weniger Regeln sind mehr wert :-)

Erkenntnis: Probierteller ist eine spannende Idee

Spannendes Thema zum Diskutieren: Sitzen (bleiben) beim Essen?

Gelassenheit ist wichtig

Wir sind die Vorbildfunktion und müssen dies Wahrnehmen und aufzeigen.

Lehrpersonen am Mittagstisch dabei zu haben sind ein Gewinn für die Beziehungspflege.

Ich finde es super, dass die Kinder beim Schöpfen dabei sein dürfen und sagen können, wieviel sie essen mögen. Aber öfters können sie dies schlecht einschätzen. Gibt es Tricks, wie sie dies lernen können?

Betreuungsschlüssel ist auch sehr relevant für die Umsetzung im Alltag.

Erkenntnis: Die Gleichaltrigen haben eine noch grössere Wirkung darauf, was ein Kind gerne mag und was nicht.

Probierteller werde ich ausprobieren

Die Kinder schätzten es, wenn sie beim Vorbereiten oder Planen des Menus einbezogen werden.

Regeln mit verschiedenen Ritualen zu verknüpfen, hilft den Kindern sich diese zu merken und auch umzusetzen

Erkenntnis: Wir nehmen den Satz mit, dass wir verantwortlich sind, dafür was auf den Tisch kommt und nicht dafür, dass es in die Mägen gelangt. Entspannt auch das Personal, führt zu weniger Regeln

Probierteller finde ich eine sehr gute Idee
Weniger Regeln verhilft zu guter Stimmung
Der Austausch zwischen den einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist sehr interessant und sollte mehr Raum bekommen.
Mit den Kindern gemeinsam die Regeln aufstellen und visuell darstellen.
Jedes Kind ist ein Original und man kann versuchen es als solches zu behandeln und wenn möglich die Vorlieben und Abneigungen beim Essen zu respektieren. Das trägt auch zur Entspannung bei
Unsere Erkenntnis: Die Kinder nicht belehren (in anderen Ländern gibt es kein Essen, Vitaminen etc.)
Erkenntnis: Probierteller finde ich eine super Idee.
Erkenntnis: Wenn Kinder zum Beispiel in den Ferien mitkochen und rüsten dürfen, motiviert sie das mehr zu probieren.
Rohkost und Früchte vor dem Essen anbieten...entspannt
Erkenntnis : fixe Freizeit vor dem Mittagessen, gemeinsam zu dem gleichen Start essen
Spotify App; Kindertierrätsel, Weiss du`s schon?
Probierteller 👍
Soll das Betreuungspersonal mit den Kindern mitessen ?
Meine Erfahrung: wenn es mehrere Schüsseln zum Schöpfen gibt, findet jedes Kind etwas zum Essen, auch wenn es etwas nicht mag (Salat, Fleisch, Gemüse, Sauce, Beilage usw.)
Priorität: das sich alle wohl fühlen
Spruch: " Verpflichtung und /oder Zwang weckt Gegenwehr" werde ich mir merken.
Wir sind sehr dankbar, dass wir ohne Zwang in der Esssituation arbeiten dürfen.
Sollen Alternativen angeboten werden, wenn Kinder nichts vom Menü mögen?
Gemeinsame Aktivitäten tragen auch zu einer positiven Stimmung bei.
Ich finde es enorm wichtig, mit den Kindern essen zu können
Bei uns gibt es immer noch Äpfel und Brot als Alternative.
Abwechslungsreicher Menüplan, mit Rezepten aus verschiedenen Ländern. Rezept erklären, sowie das Herkunftsland, und wie man dieses Gericht isst.
Die Kinder dürfen sich eintragen in eine Liste: das esse nicht gerne;-) sie bekommen dann eine Alternative, es passiert dann auch, dass dieses Kind auf einmal doch z.B. Reis isst :-)
Grosse Entspannung im Team und bei den Kindern nach der PEP Weiterbildung: der Druck war weg und die Kinder haben von sich aus viel mehr probiert.
Wir sind froh, dass wir mit dem ganzen Team schon eine Weiterbildung von PEP machen durften.
Unsere eigene Haltung beeinflusst das Essverhalten der Kinder.
Ein Ernährungskonzept ist eine grosse Unterstützung bei den Esssituationen
Seit die Kinder sich selbst schöpfen vom Buffet haben wir sehr wenig Resten!
Menüplan nicht nur in Wort und Schrift aufhängen, sondern mit Symbolen (Tomate, Schwein usw.) ergänzen damit auch jüngere Kinder es „lesen“ können.
Dessert gibt es bei uns zum Geburtstag. Ich teile dies auf alle 39 Schulwochen auf und so gibt es wöchentlich 1x Dessert.

Ich mache manchmal eine Wunschliste für den Rohkost- Tisch. die Kinder dürfen Sachen aufschreiben und wir versuchen dies zu ermöglichen.

Danke für den interessanten Vortrag! 👍

Zwang ein Lebensmittel probieren zu müssen ist sehr belastend. Zwang bedrängt und es ist viel motivierender für die Kinder, wenn das Probieren freiwillig bleibt. Vielen Dank für alle Inputs und Gespräche. Eine tolle Weiterbildung.

Und: Vielen Dank für die zahlreichen, positiven und motivierenden Dankeschön-Rückmeldungen, die uns sehr gefreut haben!

Anhang:

Präsentationen von Thea Rytz und Cornelia Conrad Zschaber

RADIX führte diesen Online-Praxisaustausch im Auftrag des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesens durch.