

ÜK „Mit Kindern essen und haushalten“

Be(Er-)ziehungsstile beim Essen

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. Wie lässt sich an diesem Lebensort – Kita, Tagesschule, Familientisch - das gemeinsame Essen 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?



Auftrag:

Du gestaltest eine Infobroschüre oder einen Flyer zum Thema Beziehungs- (Erziehungs-)stile und beziehungsfördernde Haltung beim Essen für deine Kita oder Tagesschule und/oder für Eltern.

Zielsetzung:

- Du hast dich mit den einzelnen Beziehungsstilen/ Erziehungsstilen auseinandergesetzt.
- Dir wurde bewusst, warum Betreuungspersonen und/oder Eltern diese Beziehungsstile/Erziehungsstile Kindern gegenüber beim Essen manchmal/immer wieder pflegen.
- Du hast verstanden, welche Wirkung die einzelnen Stile auf Kinder und ihr Essverhalten haben können.
- Deine Infobroschüre/dein Flyer enthält Infos zu den Beziehungsstilen/Erziehungsstilen und gibt Anregungen, wie mit Kindern eine beziehungsfördernde Haltung beim Essen gepflegt werden kann.
Infobroschüre/Flyer nach dem Motto: kurz, klar, knackig und doch informativ.

- Du hast dich mit Fragen zu deinen eigenen Esserfahrungen in deiner Kindheit/sonst auseinandergesetzt und, falls sinnvoll, eigene Erfahrungen auch in die Broschüre einfließen lassen.

Vorgehen:

1. Löse Schritt für Schritt jede Aufgabe. Dabei hilft dir auch das Skript von S. 24 bis 27.
2. Du gestaltest gemäss Auftrag eine Infobroschüre. Im Layout der Broschüre /des Flyer bist du frei.



Bild 1

Aufgabe 1: Schau dir Bild 1 an und beantworte die Fragen

Überlege:

Welche Gefühle leiten das Verhalten der Mutter? Warum?

Wie fühlt sich das Kind? Warum?

Aufgabe 2: Lies die Aussagen im Kasten und beantworte mit Hilfe des Skripts S. 24 die Fragen.

Kontrollierender und verpflichtender Be(Er-)ziehungsstil

Beispiele:

Aufforderung:

«Dieses halbe Brötchen isst du jetzt noch auf!»

Verhandlung:

«...noch vier Gabeln...!»

Überredung:

«Noch ein Löffelchen für Papi...»

Beantworte:

Warum verhalten sich Betreuungspersonen und Eltern möglicherweise so?

Welche Wirkung kann dieser Be(Er-)ziehungsstil auf das (Ess-)Verhalten eines Kindes haben. Warum?

**Aufgabe 3: Lies die Aussagen im Kasten und beantworte mit Hilfe des Skripts
S. 24 die Fragen**

Restriktiver (verbietender, einschränkender) Be(Er-)ziehungsstil

«Bei uns gibt es Süßigkeiten nur zu besonderen Anlässen.»
«Nicht mehr als zwei Gummibärchen pro Kind.»

Beantworte:

Warum verhalten sich Betreuungspersonen und Eltern möglicherweise so?
Welche Wirkung kann dieser Be(Er-)ziehungsstil auf das (Ess-)Verhalten eines Kindes haben. Warum?

**Aufgabe 4: Lies die Aussagen im Kasten und beantworte mit Hilfe des Skripts
S. 24 die Fragen**

Belohnung oder Bestrafung als Be(Er-)ziehungsstil

«Nur wer alles aufisst, bekommt auch ein Dessert.»
«Wenn du Fleisch haben willst, dann musst du auch Kartoffeln essen.»

Beantworte:

Warum verhalten sich Betreuungspersonen und Eltern möglicherweise so?
Welche Wirkung kann dieser Be(Er-)ziehungsstil auf das (Ess-)Verhalten eines Kindes haben. Warum?

**Aufgabe 5: Lies die Aussagen im Kasten und beantworte mit Hilfe des Skripts
S. 25 die Fragen**

Rationaler oder moralischer Be(Er-)ziehungsstil

«Iss doch etwas Gemüse, das ist gesund.»
«Iss nicht so viel Pudding, davon wird man dick.»
«Andere Menschen haben nichts zu essen.»

Beantworte:

Warum verhalten sich Betreuungspersonen und Eltern möglicherweise so?
Welche Wirkung kann dieser Be(Er-)ziehungsstil auf das (Ess-)Verhalten eines Kindes haben. Warum?

Was denkst du zu Bild 2. Kann ein Kind diese Aussage verstehen. Warum eher nicht?



Bild 2



Bild 3

Aufgabe 6: Schau dir Bild 3 an und beantworte die Fragen

Überlege:

Welche Gefühle oder Haltung leiten das Verhalten des Kindes? Warum?

Wie fühlt sich das Kind? Warum?

Wie fühlen sich die Eltern? Wie können sie darauf reagieren.

Je nach Reaktion der Eltern, wie reagiert das Kind möglicherweise dann darauf?

Was denkst du zum untenstehenden Hinweis von Jesper Juul?

Hinweis zu Aufgabe 6: Wenn Kinder zu verhandeln versuchen:

Frustrationstoleranz der Kinder stärken - selbst freundlich und humorvoll bleiben

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!

Jesper Juul (2002): Was gibt's heute? Beltz Verlag.

Aufgabe 7: Autoritativer Beziehungsstil als zielführende Strategie beim Essen mit Kindern

Lies dazu im Skript von S. 25 – 27 und notiere dir die aus deiner Sicht wichtigen Informationen für deine Broschüre.

Aufgabe 8: Fragesnack

Der Fragesnack ist eigentlich eine Zusammenstellung von Fragen auf Streifen für Gruppen. Diese werden normalerweise auseinandergeschnitten, jeder Streifen zusammengefaltet und alle in ein Körbchen gelegt. Dazu werden Snacks wie Schöggeli oder Salzstengel gelegt.

Der Reihe nach zieht jede Person immer wieder einen zusammenfalteten Streifen, öffnet ihn und beantwortet die darauf stehende Frage. Die andern kommentieren die Antworten nicht. Sie dürfen jedoch sagen, wie es für sie selber ist.

Aufgrund der Situation beantwortest du nun wohl am einfachsten die Fragen einfach für dich. Du findest auf dieser und der nächsten Seite eine Auswahl an Fragen aus dem ganzen Fragesnack.

Vielleicht findest du auch in deinem Umfeld eine Person, die den Fragesnack mit dir macht.

Natürlich darfst du so oder so auch Snacks dazu knabbern. 😊

Fragen aus dem Fragesnack für dich.

Welche Tischmanieren sind dir wichtig? Welche Tischmanieren findest du überflüssig?
Gab es ein Lieblingsdessert in deiner Kindheit? Welches?
Isst du manchmal weiter, obwohl du schon genug hast oder schon satt bist? Wenn ja, warum?
Hat essen oder nicht essen für dich auch mit Stress zu tun? Wenn ja wie?
Isst du manchmal, um dich zu beruhigen, zu entspannen oder abzulenken?
Gibt es Essen oder Getränke, die dich mit deiner Heimat verbinden?
Isst du manchmal, wenn dir langweilig ist?
Gibt es Momente, in denen du nicht essen kannst?
Trinkst du gerne Wasser? Warm oder kalt, vom Hahn oder aus der Flasche? Anders?
Wurden Frauen und Männer, Jungs und Mädchen in deiner Kindheit unterschiedlich behandelt, wenn es um die Verteilung von Essen und Getränken ging?
Gibt es Essen und Getränke, die du mit guten Erlebnissen (aus deiner Kindheit) verbindest? Welche?

Hast du Tischrituale in deiner Kindheit erlebt, die dir in guter Erinnerung sind?
Gibt es Essen und Getränke, auf die du niemals verzichten möchtest?
Gibt es Essen oder Getränke, auf die du manchmal richtig gierig bist? Wie fühlt sich Gier an? Wo im Körper spürst du sie?
Gibt es Essen oder Getränke, die du mit bestimmten Menschen verbindest? Welche und warum?
Isst du manchmal etwas, trinkst du manchmal etwas, vor allem weil es gesund ist?
Hat in deiner Kindheit jemand Diäten gemacht? Wenn ja, hat das dein Essverhalten und/oder deine Stimmung beeinflusst?
Müssen die Kinder/Jugendlichen von allem probieren/essen? Wie stehst du persönlich dazu?
Essen Mädchen/Jungs, Männer und Frauen unterschiedlich? Wenn ja warum? Wie ist das bei Dir?
Musstest du als Kind immer alles aufessen, was auf dem Teller war? Wenn ja, wie war das für dich? Wie verhältst du dich heute? Isst du alles auf oder nicht? Bittest oder drängst du andere, alles aufzuessen?
Wie würdest du dich beim gemeinsamen Essen verhalten, wenn du den anderen den Appetit verderben möchtest?
Was gehört zu einem Festessen? Was isst du gerne an deinem Geburtstag?
Wer hat dir zum letzten Mal etwas gekocht oder einen Kaffee, einen Tee zubereitet? Wie ist das, etwas serviert zu bekommen?

Aufgabe 9: Infobroschüre oder Flyer herstellen gemäss Auftrag

Hinweis: PEP Gemeinsam essen

Du hast nun schon einiges gelesen und bearbeitet. Falls du noch mehr Anregungen für deine Infobroschüre brauchst, findest du weitere Infos und das Handbuch «PEP Gemeinsam Essen» unter folgendem Link <https://pepinfo.ch/de/angebote-pep/pep-gemeinsam-essen.php>

Klicke den Link an und scrolle dann auf der Seite bis zum Handbuch. Klicke dort **+** an und finde den Download.

Hilfsmittel: Eigene Erfahrungen, Reflexion, Skript, Lehrmittel BFF,
Internetrecherche,
Zeit: 8 Stunden

Dieser Auftrag wurde von Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP und ÜK-Berufsbildnerin für den Fernunterricht ÜK FABE K "Mit Kindern essen und haushalten" Kanton Bern im März 2020 erstellt.