

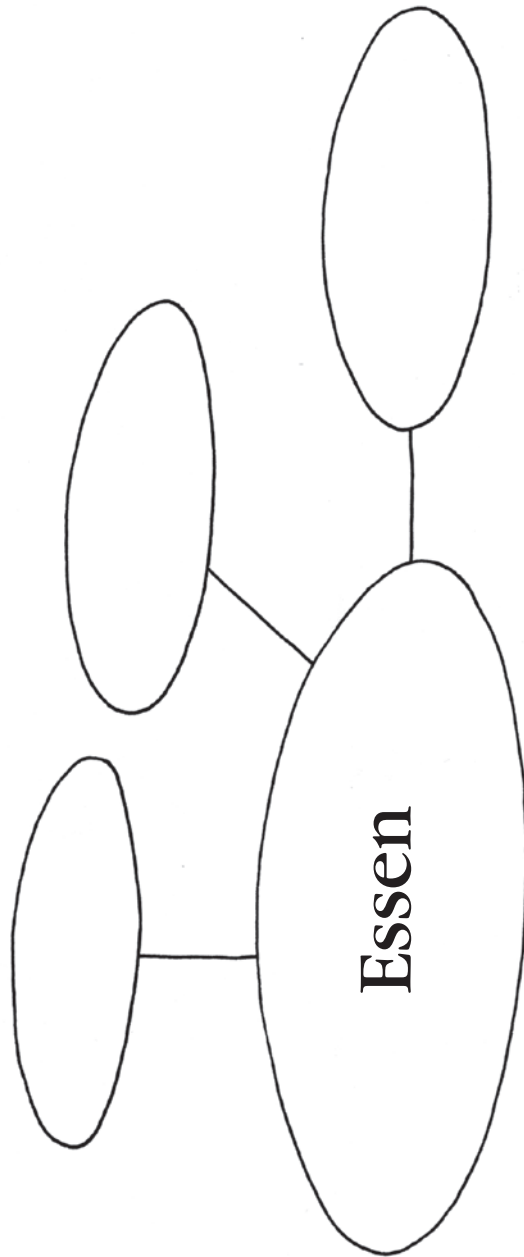


Esssituationen als Betreuungselement

Überbetrieblicher Kurs

Fachfrau/Fachmann Betreuung
Fachrichtung Kinderbetreuung

Skriptausschnitt für Modul 1



PRÄGUNG

- Pränatal: Programmierung über Mutterleib und Geschmackseindrücke über Nabelschnur und Fruchtwasser
- Postnatal: über Muttermilch, Vermittlung von Vorlieben der Mutter/Familie

GENETISCHE PRÄFERENZ

- Angeborene Geschmacksvorliebe für süß, alle Menschen präferieren süß
- Sicherheitsgeschmack (z.B. süß ist nicht giftig/Abneigung gegen bitter, weil oft giftig in Natur)
- Prägungen im Mutterleib
- Umsetzung von Energie im Körper

EVOLUTIONSBIOLOGISCHES PROGRAMM

- Mere-exposure-Effekt: Ich esse nur, was ich kenne (Sicherheitsprinzip)
Der Mere-exposure-Effekt und die spezifische sensorische Sättigung greifen ineinander: Eine Speise wird nur zur Lieblingspeise, wenn sie nicht zu häufig gegessen wird. Die Vorliebe für ein Lebensmittel wird also langfristig durch den Mere-exposure-Effekt gefestigt, aber kurzfristig durch die spezifisch-sensorische Sättigung gemindert.
- Spezifisch-sensorische Sättigung verhindert einseitige Ernährung
Maximierung der Sicherheit bei der Lebensmittelauswahl und Minimierung des Risikos von Mangelversorgung
- Neophobie (bei Kleinkindern), meiden von unbekanntem Speisen (Sicherheitsprinzip) * Text
- Einmal vertragene Speisen werden wiedergewählt, unverträgliche Speisen gemieden.

PERSÖNLICHKEIT

- Essverhalten stehen wie andere Verhalten auch im Zusammenhang mit Persönlichkeitsmerkmalen
- Lebhaft, neugieriges Kind reagiert wahrscheinlich eher impulsiv auf Einflüsse aus dem Umfeld und durch Eltern und Betreuungspersonen. Es lässt sich leichter ablenken vom Essen.
- Ein ruhiges, abwartendes oder ängstliches Kind wird sich mehr Zeit nehmen, um Eindrücke zu verarbeiten, bevor es handelt. Vermeidet eher das Essen unbekannter Speisen.

KÖRPERLICHE KONSTITUTION

- Unterschiede in Bezug auf Energieverwertung und Nährstoffbedarf

KULTUR

- Ortsübliche Esskultur prägt
- Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln prägt
- Gewohnheiten von Erziehungspersonen prägen
- Überschreitungen des Esskultur werden sozial diskriminiert (z.B. essen von Hundefleisch) und lösen Unwohlsein, Ekel, Übelkeit aus.

SOZIALE EINFLÜSSE

- Individueller Geschmack wird durch Sozialisation (Verinnerlichung von Normen, Werten, Denk- und Gefühlsmustern) beeinflusst, verändert und geprägt
- Beeinflussung der Innenreize (Primärbedürfnisse wie Hunger und Sättigung) und Aussenreize (erworben durch soziokulturelle Lernprozesse oder in Form von Mengen auf Teller, Tütengrösse, Werbung).

ÖKONOMISCHE EINFLÜSSE

- Kosten von Nahrungsmitteln
- Zugang zu Nahrungsmitteln
- Wissen über Nahrungsmittel, zu ausgewogener und «gesunder» Ernährung



GUTER GESCHMACK IST BEKANNT – ODER DIE ANGST VOR DEM NEUEN ESSEN

Auszug aus: Botta Diener, Marianne (2008) Kinderernährung, gesund und praktisch. Beobachter Ratgeber, S. 62-64.

Livia ist dreieinhalb Jahre alt. Sie isst mit wenigen Ausnahmen gerne, aber längst nicht jeden Tag gleich viel, was ihren Eltern ab und zu Sorgen bereitet. Sie fragen sich, ob Livia bekommt, was sie braucht. Hinweise ihrer Mutter, ein Gericht sei *gesund*, beeindrucken die Kleine nicht, und wenn sie etwas aufessen sollt, streikt sie. Trotzanfälligkeiten sind häufig, auch am Familientisch. Erst seit einem halben Jahr isst sie Salat, vorher leckte sie nur die Sauce ab. Sie hilft ihrer Mutter gerne beim Kochen und Backen, der Einkauf mit ihr gleicht dagegen einem wahren Spiessrutenlauf – zu verlockend sind die in Kinderaughöhe platzierten Süßigkeiten.

VORLIEBEN UND ABNEIGUNGEN

Livia verhält sich typisch für ihr Alter. Zwischen zwei und fünf Jahren sind fast alle Kinder von der so genannten Neophobie betroffen – sie lehnen neue Lebensmittel ab. Abneigungen gegen gewisse Speisen und Vorlieben für andere sind absolut normal. Süßes mögen alle Kinder. Denn kein einziges süß schmeckendes natürliches Lebensmittel ist giftig! Unsere Vorfahren gingen also mit süßen Nahrungsmitteln auf Nummer Sicher. Und Zucker liefert rasch die notwendige Energie. Bitteres dagegen mögen Kinder auf der ganzen Welt erst einmal gar nicht. Das ist vom Körper ebenfalls sehr sinnvoll eingerichtet, denn viele bittere Lebensmittel enthalten giftige Substanzen.

Doch der menschliche Körper birgt noch andere Eigenschaften, die über Vorlieben und Abneigungen beim Essen entscheiden. Kinder mögen zum Beispiel Speisen, die sie gut kennen, besonders gerne. Auf der anderen Seite haben Kinder ein biologisches Programm, das dafür sorgt, dass sie nicht immer die gleichen Speisen essen. Dieses Programm baut kurzfristig eine Abneigung gegen den zu oft erlebten Geschmack auf und sorgt so für Abwechslung auf dem Speisezettel. Wir alle kennen den Effekt: Wenn wir ein Lieblingsgericht allzu oft gegessen haben, schmeckt es irgendwann nicht mehr. Nicht wenige Kinder möchten sich während einigen Tagen oder Wochen am liebsten ausschliesslich von einer Speise ernähren. Solche Vorlieben können die Eltern ärgern. Doch bleiben Sie gelassen.

Falls Sie überhaupt etwas unternehmen wollen (Anmerkung der Autorinnen; die folgende Auflistung bezieht sich wieder auf Botta):

- Geben Sie dem Kind zuerst von dem Gericht, das es weniger gerne mag.
- Zwingen Sie ein Kind nicht dazu, Dinge zu essen, die es ablehnt. Drohen Sie ihm nicht mit Strafen, winken Sie nicht mit Belohnungen.
- Bieten Sie dem Kind die verschmähten Lebensmittel immer mal wieder an – in kurzen Abständen, kleinen Portionen und in spielerischer Form.
- Lassen Sie dem Kind Zeit zum Kennenlernen anderer Lebensmittel. Es muss 10- bis 15-mal probieren, bevor es sich an einen neuen Geschmack gewöhnt hat. Es darf auch ausspucken, was es nicht mag. Hauptsache, es nimmt das neue Lebensmittel überhaupt in den Mund.
- Bleiben Sie ruhig. Der Drang, einseitig zu essen, hält nicht ewig an. Da der kindliche Körper nach einer ausgewogenen Ernährung verlangt, ändert das Kind sein Essverhalten spontan wieder. Je weniger Aufhebens Sie darum machen, desto eher findet Ihr Kind zu einem ausgewogenen, vielseitigen Essverhalten zurück.
- Ein gesundes Kind isst so viel, wie es braucht! Es schadet sich nicht selber, indem es zu wenig isst. Seien Sie deshalb unbesorgt – kein Kind verhungert freiwillig.

Viele Eltern geben bei mäkelnden Kindern zu schnell auf. Denken Sie daran, dass die Nahrungsmittelvorlieben und -abneigungen von den Kindern erlernt werden und wir Erwachsenen dabei Vorbilder sind. Das Kennenlernen von neuen Geschmackrichtungen und Konsistenzen braucht Zeit und Geduld. Wie im Umgang mit jeder Angst und Vorsicht ist auch das Erforschen von neuen Speisen mit Annährungs- und Vermeidungsverhalten verbunden.

* Nach Sabine Schmidt:

Wie Kinder beim Essen essen lernen
aus Mahlzeiten – Alte Last oder neue
Lust von Gesa Schönberger, Barbara
Methfessel (Hrsg) 2011



KONTROLLIERENDE UND VERPFLICHTENDE STRATEGIEN

Eltern und Betreuungspersonen neigen dazu zu kontrollieren, was und wie viel ein Kind isst.

Beispiele

Aufforderung: «Dieses halbe Brötchen isst du jetzt noch auf!»

Verhandlung: «... noch vier Gabeln...»

Überredung: «noch ein Löffel für Papi...»

Wirkungen

- Kurzfristig wirksam, verschlechtert längerfristig Atmosphäre
- Stört Hunger- und Sättigungsgefühl, Innenreize werden durch Aussenreize ersetzt
- Verpflichtung und/oder Zwang weckt Gegenwehr /Ablehnung
- Kann den Genuss verderben

RESTRIKTIVE STRATEGIEN

Eltern und Betreuungspersonen haben Angst vor gesundheitlichen Schäden durch «ungesundes» oder zu viel Essen.

Beispiele

«Bei uns gibt es Süßigkeiten nur zu besonderen Anlässen»

«Es gibt nicht mehr als ein Würstchen pro Kind.»

Wirkungen

- Alles was beschränkt, verknappt oder verboten wird, ist besonders interessant
- Schlechtes Gewissen, Begierde wächst, Schuldgefühle im Wechsel
- Riskante, wenn auch im Umgang vorab mit Süßigkeiten z.T unumgängliche Strategie

BELohnungs- UND BESTRAFUNGSSTRATEGIE

Kinder sollen von Eltern oder Betreuungspersonen erwünschte und/oder auf dem Tisch angebotene Nahrungsmittel/Speisen essen (zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen).

Beispiele

«Wenn du dieses Fleisch haben willst, musst du auch Kartoffeln essen.» «Wenn du jetzt aufhörst du weinen, bekommst du ein Sugus»

«Wenn du nicht aufisst, bekommst du kein Dessert»

Wirkungen

- Kurzfristig wirksam, längerfristig kontraproduktiv (gegessen wird nur gegen Belohnung)
- Innenreize werden durch Aussenreize ersetzt
- Wertschätzung ungeliebter Nahrungsmittel sinkt, die Vorliebe für Belohnungsspeisen(oft Süßes) wird erhöht.





RATIONALE ODER MORALISCHE STRATEGIEN

Eltern und Betreuungspersonen versuchen Kindern mit rationalen oder moralisch gefärbten Argumenten «gesunde» Nahrungsmittel nahe zu bringen.

Beispiele

«Iss doch etwas Gemüse, das ist gesund.» «Iss nicht zuviel, davon wirst du dick.» oder «Andere Menschen haben nichts zu essen...»

Wirkungen

- «Gesund» ist für Kinder zu abstrakt (ungünstige Kontingenzverhältnisse)
- «Gesund» als ambivalenter Begriff («Ungesundes» schmeckt oft besser)
- Verunsicherung (vor allem bei jüngeren Kindern)
- Einteilung in gesunde und ungesunde Nahrungsmittel.

AUTORITATIVER BEZIEHUNGSSTIL ALS ZIELFÜHRENDE STRATEGIE / «FREIES ESSEN»

Kinder sind kooperationswillig, wenn sie ernst genommen werden und ihnen vertraut wird. Autoritative Erziehung setzt auf klare Regeln, verbunden mit positiver Zuwendung (einladend) und Wertschätzung als «Experte in eigener Sache».

Beispiele

«Möchtest du nicht doch mal probieren, das schmeckt wirklich lecker.» «Möchtest du noch etwas oder bist du satt?» «Willst du heute alles auf einmal im Teller haben, oder magst du eins ums andere?» «Gell, du hast heute ganz viel zu erzählen. Vielleicht solltest du zwischendurch ein paar Bissen nehmen.» «Oh je, hab ich dir heute etwas zu viel geschöpft: Was meinst du, was wirst du noch essen können?»

Wirkungen:

- Kinder werden in ihren Stimmungen und Bedürfnissen ernst genommen
- Kinder verzichten eher auf Machtkämpfe
- Kinder (und Erwachsene!) achten beim Essen leichter auf innere Signale und können sich besser auf Angebot konzentrieren
- Langfristig vermutlich zielführende Strategie

Der autoritative Erziehungsstil setzt auf klare Regeln. Diese sind aber im Gegensatz zu den bisher genannten Beziehungsstilen mit positiver Zuwendung und Wertschätzung des Kindes «als Experte in eigener Sache» verbunden. Voraussetzung dafür ist die Annahme, dass Kinder authentisch handeln und kooperationswillig sind, wenn sie in ihrer Befindlichkeit ernst genommen werden und ihnen Vertrauen entgegengebracht wird (Juul 2005). Überwiegen jedoch Misstrauen und Kontrolle reagieren sie mit Gehorsam oder Verweigerung. Beides ist ausgerichtet am Verhalten von Eltern oder Betreuungspersonen und damit nicht authentisch.

Experten in eigener Sache sind Kinder (altersabhängig) in den Bereichen, in der sie in der Lage sind, sich selber einzuschätzen und selbst zu entscheiden: zum Beispiel in der Essmenge. Klare Regeln greifen dann, wenn Eltern und Betreuungspersonen Verantwortung übernehmen müssen: zum Beispiel im sozialen Miteinander, das Kinder erst lernen müssen.

Bei einer beschränkten Menge z.B. an Fleisch bei einer Mahlzeit kann sich ein Kind nicht beliebig bedienen, wenn damit für andere nichts übrigbleibt. Die Auswahl der Nahrungsmittel, die auf den Tisch kommt, wird in der Regel durch Erwachsene bestimmt.

Positive Zuwendung und Vertrauen finden sich in einer möglichst unbelasteten Essatmosphäre wieder, in der Eltern oder Betreuungspersonen Speisen mit Aufmerksamkeit und Zuwendung anbieten und die Entscheidung des Kindes über Wahl und Menge akzeptieren.



Das Essverhalten weicht damit zum Teil von den Vorstellungen von Eltern /Betreuungspersonen ab. Das verlangt einiges an Toleranz und Vertrauen. Bei wählerischen und am Essen uninteressierten Kindern ist das eine grosse Herausforderung. Eltern und Betreuungspersonen haben jedoch weiterhin grosse Einflussmöglichkeiten und Verantwortung in ihrer Funktion als Türhüter des Speiseangebots. Das Vertrauen wird darüber hinaus erleichtert (vor allem in Bezug auf Essmengen), wenn Eltern und Betreuungspersonen von Anfang an versuchen, Kindern die innere Hunger-Sättigungsregulation zu erhalten. Dies wird erreicht, indem sie die Sättigungssignale beachten und sich aktiv über Hunger und Sattsein verständigen. So lässt sich ein Essen regelmässig abschliessen mit der Frage: Möchtest du noch etwas oder bist du satt?

Kinder, die auf diese Weise ernst genommen werden, verzichten beim Essen eher auf Machtkämpfe und konzentrieren sich leichter auf innere Signale und das Angebot auf dem Tisch. Es gibt ihnen die Möglichkeit in unserer heutigen Überfluss-Gesellschaft ein bedarfsgerechteres Essverhalten zu entwickeln.

Eigene Anmerkungen/Notizen:

Arbeitsblatt

MIT ALLEN SINNEN ESSEN, MIT DEM ESSEN SPIELEN ODER GRUUSIG ESSEN - NAHTLOSE ÜBERGÄNGE?

ALLE SINNE ESSEN MIT

Auszug aus: Bötta Diener, Marianne (2008) Kinderernährung, gesund und praktisch. Beobachter Ratgeber, S. 67-68.

Schmecken, fühlen, riechen, sehen, tasten - beim Essen spielen alle Sinne eine wichtige Rolle. Denn Farbe, Form, Geruch und Geschmack von Lebensmittel verraten uns, was wir über sie wissen müssen. Es gehört zur Entwicklung eines Kindes, dass es das Essen mit allen Sinnen erleben möchte. Wie sieht das Lebensmittel aus? Wie tönt es, wenn man es zerdrückt oder zerbeisst? Wie riecht es? Wie fühlt sich seine Konsistenz mit den Händen an? Und wie schmeckt es im Mund und auf der Zunge? Was, ausser essen, kann man sonst noch damit machen?

Mit den Antworten auf solche Fragen lernen die Kinder Lebensmittel zu begreifen. Ihre Sinne reagieren noch viel empfindlicher auf verschiedene Eindrücke, sie hören, sehen, schmecken, riechen und spüren besser als ihre Erzieher und Eltern. Je mehr Sinne ein Lebensmittel anspricht, umso mehr Punkte verteilen ihm die kleinen Forscherinnen und Forscher. Spaghetti zum Beispiel sehen lustig aus, sind glitschig anzufassen, lassen sich wickeln, rollen, von unten nach oben essen und sind weich. Mit Tomatensauce sehen sie zudem schön farbig aus. Keine Angst, um ihren Kindern gerecht zu werden, müssen sie jetzt nicht ständig Tomatenspaghetti mit den Fingern essen lassen. Doch sie können beim Zubereiten der Speisen an die Vorlieben der Kinder denken und so kochen, dass alle Sinne angesprochen werden. Auch durch gemeinsames Kochen können die Kinder ihre Neugier befriedigen und vor dem Essen mit den Nahrungsmitteln in aller Ruhe spielen. Eine Salatsauce rühren? Teig kneten? Karotten schneiden? All dies fördert die sinnliche Entdeckungslust der Kleinen optimal - und schult zudem die psychomotorische Entwicklung.

SIE TAT ES!

Susanne, ein Mädchen aus Genf, verzierte den Kuchen mit Senf sowie mit dem Rest des Spinates. Ja, tut man das? Doch sie tat es. Sie tat es! Sie tat es! Sie tat es!

Joseph Guggenmos

❓ Hast du manchmal Lust, gruusig zu essen? Oder Lust, etwas Gruusiges zu kochen (eine Hexensuppe)?

Wenn du einmal essen könntest, wie du willst, wie würdest du essen? Wie ein Pirat, wie Pippi Langstrumpf (Essen verkehrt herum, mit dem Dessert beginnen)?

Was würdest du am liebsten mit den Fingern essen?

Könnte man Suppen mit den Fingern essen, Erbsen, Nudeln oder Eiscreme?

Wie ist das für einzelne Kinder, wenn andere gruusig essen? Wie können unterschiedliche Ekelgefühle toleriert werden? Wie kann der Spielraum von einigen Kindern erweitert, von anderen eingegrenzt werden? Welchen Zusammenhang hat das mit Ihren eigenen Werten und Erfahrungen?

Was finden Kinder, was Erwachsene rund ums unanständige Essen lustig und was nicht? Welche Regeln gibt es diesbezüglich in Ihrer Institution/ bei Ihnen zu Hause?



Essverhaltensprobleme

Was tun bei Essverhaltensproblemen und /oder Verdacht auf eine Essstörung:

- Kind oder Jugendliche(n) alleine (nicht am Tisch) auf sein/ihr Essverhalten ansprechen. Verständnis zeigen ohne das Essverhalten oder die Ess-Störung gut zu heissen. Gefühlen Ausdruck geben, ohne zu verletzen.
- ICH-Botschaften verwenden z.B. ich mache mir in letzter Zeit Sorgen um Dich, weil Du kaum mehr isst...geht es Dir nicht gut? Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit das Essen gar nicht mehr geniessen kannst...gibt es ein Problem, dass Dich belastet?
- Keine Verantwortung für das Verhalten des Kindes / der jugendlichen Person übernehmen oder eine Kontroll-Funktion ausüben. Bei Jugendlichen regelmässiges Gespräch anbieten.
- Gespräch mit Eltern nur nach Absprache mit dem Kind, der jugendlichen Person führen.
- Das Vorgehen in der Institution absprechen; nur eine Kontaktperson bestimmen.
- Keine Verantwortung für die Haltung, das Verhalten, die Forderungen der Eltern im Umgang mit Essen übernehmen.
- Auch in der Ansprache der Eltern zum Essverhalten des Kindes ICH-Botschaften verwenden.
- Beobachtungen mitteilen, ohne diese zu werten (diese vorher im Team sammeln > Menschen beobachten oft das gleiche, erleben, verstehen und deuten es aber unterschiedlich).
- Nachfragen, ob Eltern dies auch so erleben oder was bei ihnen allenfalls anders erlebt wird.
- Ev gemeinsame Vereinbarungen treffen, die für Institution wie für Eltern gelten (über eine bestimmte festgelegte Zeit).
- Ev weiteren Termin fixieren für Rückmeldungen, weiterer Austausch.
- Kontaktaufnahme mit einer Fachperson zur Unterstützung von Eltern und/oder Institution.
- Jugendliche allenfalls auch selber auf Fachstellen und Hilfsorganisationen aufmerksam machen.
- Bei der Suche nach professioneller Hilfe die Unterstützung anbieten.
- Betroffene Kinder und Jugendliche nicht auf ihr Essverhalten oder auf die Ess-Störung reduzieren.
- Keinen künstlichen Schonraum schaffen. Vielmehr die gesunden Anteile stärken.



Leporello «ich bin ich» von
www.pepinfo.ch

Spiele, Versen, Lieder

Verse

«PIZZA MACHEN»

Kind liegt auf dem Bauch oder setzt sich hin. Ein Kind/FaBe macht auf dem Rücken eine Pizza:

Teig auswallen (Rücken etwas kneten)

Tomatensauce verteilen, Kind darf wünschen was es auf die Pizza möchte. (je nach Wunsch schnetzeln und verteilen)

In den Ofen schieben (Hände auf Rücken legen, damit es warm wird)

Pizza aus Ofen nehmen und zum Versuchen geben,

danach Rollen tauschen.

Weiterführend: je eine feine und «gruusige» Pizza machen.

Regeln: Achtsames Berühren des Gegenübers, Respektieren von Grenzen und Wünschen.

Lieder



«ZÄIE, FINGER, NASELOCH»

Das isch e grosse Zäie, das isch e chlyne Finger, das isch es Naseloch und das isch es Chnöi.

Das isch e Buuchnabu, das isch e Zahn, und aues tueni chlöpferle und chlöpferle und chlöpferle und aues tueni stryche, und stryche und stryche und aues tuen i schüttle und schüttle und schüttle und schüttle und schüttle

Und jetzt isch aues stiu.

«HUNGER DU DURSCHT»

Ig ha jetzt ganz lang dusse gspiut, ha glachtet und ha gsunge Han e schöni Hütte bout und bi ids Loub dry gsprunge.

1. Da fats i mym Buuch afa rumple cha fasch nümme gumpe. Ig ha Hunger, i mues ässe aues andere chasch vergässe Grad e ganze Sack vou Öpfu, u derzue e Mandugipfu.

2. da isch mini Zunge plötzlech troche i mym Haus tuets nur no rochle, i ha Durscht, jetzt mues i trinke, töif ids Wasser ynesinke, grad es Schwümbbad vou mi Tee und e Himbeersirupsee.

Meine wichtigste Erkenntnis

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Darüber will ich noch nachdenken

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Das will ich ins Team zurückbringen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Das nehme ich mir selber vor

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Literatur und Quellenverzeichnis

Modul 1

Ellrott, T; *Wie Kinder essen lernen*. Ernährung 1: Springer Verlag 2007

Juul, J.: *Was gibt's heute. Gemeinsam essen macht Familien stark*, 4. Auflage: Beltz Verlag 2010

Kast-Zahn, A: *Jedes Kind kann richtig essen*: Oberstebrink Verlag 2005

Kuhl, A.; Maxeiner, A.: *Von Lieblingsspeisen, Ekelessen, Kuchendüften, Erbsenpupsen, Pausenbrot und anderen Köstlichkeiten*: Klett Kinderbuch 2013

Leitzgen A.M./ Riemermann, L.: *Entdecke, was dir schmeckt*: Beltz & Gelberg Verlag 2012

Marie Meierhofer Institut: *Horch wie der Magen knurrt*. Zürich: Marie Meierhofer Institut (Hrsg) 2014

Pudel, V./ Westenhöfer, J.: *Ernährungspsychologie. Eine Einführung*. 3. Auflage, Göttingen: Hogrefe 2003

Pudel, V.: *So macht Essen Spass. Ein Ratgeber für die Ernährungserziehung von Kindern*. Beltz 1995

Rytz, T. ua ; *Körper und Gefühle im Dialog*. Papperla PEP: Schulverlag 2010

Rytz, T. ua ; *Papperla PEP Junior*. Tag für Tag Weiterbildungsskript für Fachpersonen Betreuung und Eltern von 0-5 jährigen Kindern <http://www.pepinfo.ch/index.php?id=215> , Bern

Schönberger, G.: Methfessel, B. (Hrsg): *Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust*, Heidelberg: VS-Verlag für Sozialwissenschaften 2010

Sucht Schweiz: *Gesundheitsförderung in Tagesstrukturen für 4 – 12 jährige Kinder*. Information für Leitende und Betreuende, Lausanne 2012

Links

www.bettybossy.ch
www.saisonkueche.ch
www.swissmilk.ch
www.mvb.be.ch
www.sge-snn.ch
www.foodwaste.ch
www.wwf.ch

Apps

BZfE > Saisonkalender
Plant Net
TooGoodToGo

Fotos/Bilder

[jpeg Gartenzauber.com;](#)
[jpeg tollabea.com;](#)
[jpeg wotz.com;](#)
[jpg fke-do.de;](#)
[japanwelt.de](#)
<https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/ratgeber-fruechte-gemuese>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Zwieback>
Kuhl, A. ; Maxeiner, A. : *Von Lieblingsspeisen, Ekelessen, Kuchendüften, Erbsenpupsen, Pausenbrotten und anderen Köstlichkeiten*. Klett Kinderbuch. 2013
Thea Rytz, *PEP Gemeinsam Essen*

Gestaltung

Grafik, Layout und Illustrationen (Titelbild, Seiten 2, 5, 8, 21,26, 34, 36):
Franziska Nyffeler, franziskanyffeler.net

Anhang:

Druckvorlagen für Memory-Karten

MEMORY

Dieses Memory soll ...

... dir helfen im Umgang mit den Ressourcen den 2. Blick zu machen. Welche Früchte, welches Gemüse hat bei uns wann Saison? Die Angaben auf den jeweiligen Kärtchen helfen dir dabei. Zudem wird angegeben, ob diese zur Lagerung geeignet ist.

... jüngeren Kindern helfen mit Hilfe des Memorys die verschiedenen Gemüse/Früchtesorten zu benennen.

... ältere Kinder animieren, die/das ausgewählte Frucht/Gemüse in die jeweilige Saison zu benennen und/oder diese zu unterteilen.

z.B. Apfel = Frucht

- wächst an einem Baum
- ist ein Kernobst
- Es gibt 1000 Sorten Äpfel in der Schweiz
- kann man roh oder gekocht essen
- ...

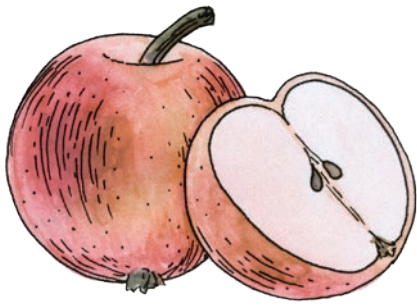
Angaben aus Buch Green Topf,
Schulverlag, 2. korrigierte Auflage 2019

Mit Essen spielt man!

Viel Vergnügen mit den wunderbaren Nahrungsmitteln, die wir geniessen dürfen!

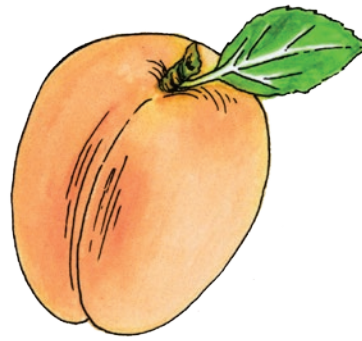
Das Memory darf natürlich erweitert werden, dazu sind die leeren Karten da.

APFEL



📅 Juli ————— Mitte Mai

APRIKOSE



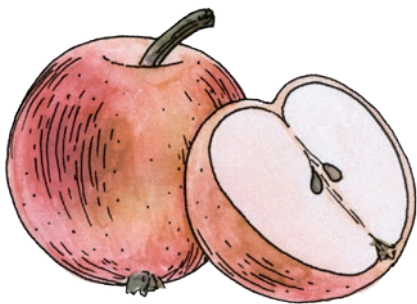
Juli ————— August

BIRNE



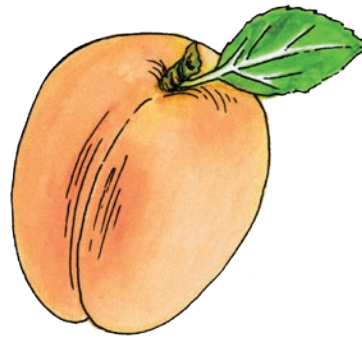
📅 Mitte Juli ————— März

APFEL



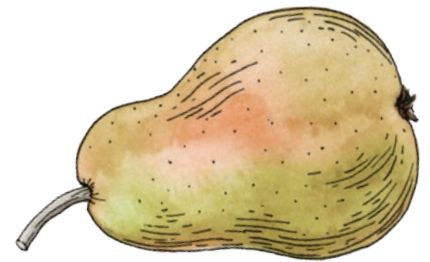
📅 Juli ————— Mitte Mai

APRIKOSE



Juli ————— August

BIRNE



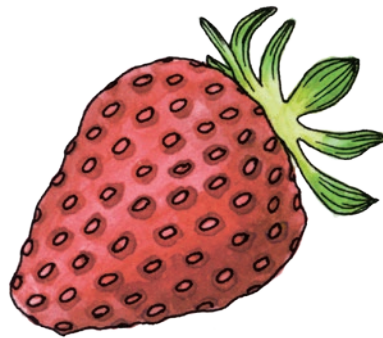
📅 Mitte Juli ————— März

BROMBEEREN



Juli ————— September

ERDBEERE



Mitte Mai ————— Mitte September

HEIDELBEEREN



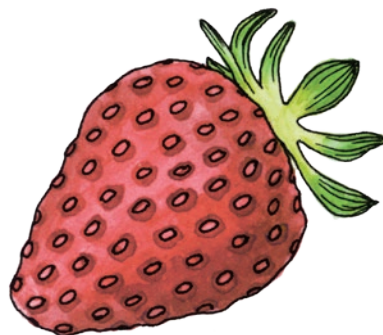
Juli ————— Mitte September

BROMBEEREN



Juli ————— September

ERDBEERE



Mitte Mai ————— Mitte September

HEIDELBEEREN



Juli ————— Mitte September

HIMBEEREN



Juni — September

KIRSCHEN



Juni — August

NEKTARINE



Juli — August

HIMBEEREN



Juni — September

KIRSCHEN



Juni — August

NEKTARINE



Juli — August

PFIRSICH



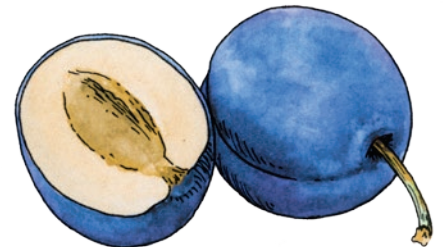
Juli — August

QUITTEN



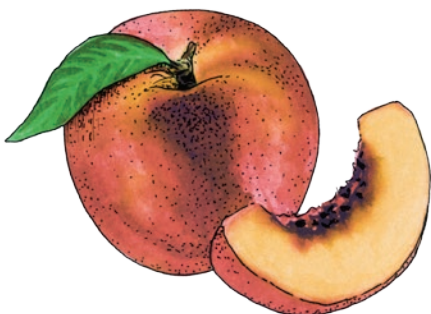
Oktober — November

ZWETSCHGEN



Mitte Juli — September

PFIRSICH



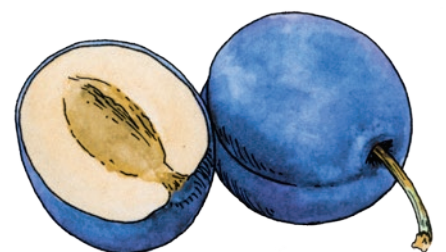
Juli — August

QUITTEN



Oktober — November

ZWETSCHGEN



Mitte Juli — September

BLUMENKOHL



Mitte Mai — November

BOHNEN



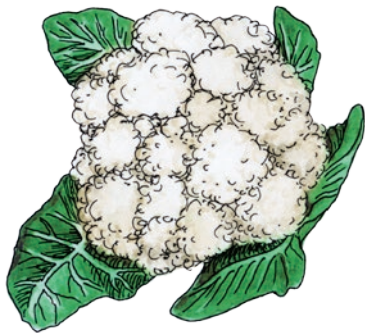
Juli — September

BROKKOLI



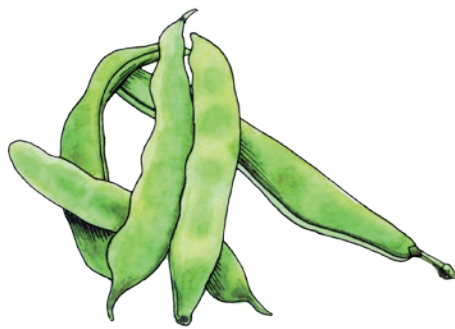
Juni — Oktober

BLUMENKOHL



Mitte Mai — November

BOHNEN



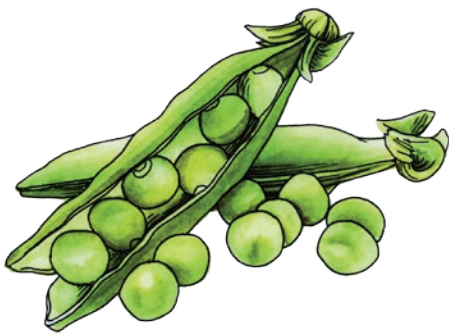
Juli — September

BROKKOLI



Juni — Oktober

ERBSEN



Juni — Juli

FEDERKOHL



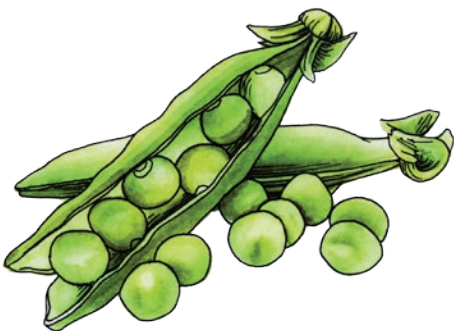
November — Februar

FENCHEL



Mitte Mai — Oktober

ERBSEN



Juni — Juli

FEDERKOHL



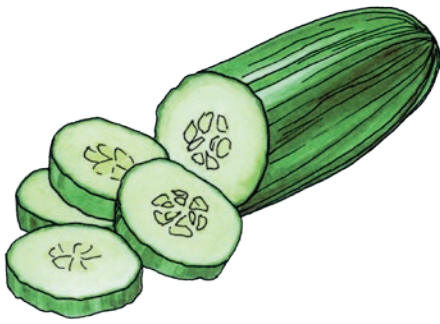
November — Februar

FENCHEL



Mitte Mai — Oktober

GURKE



Mai ◯ ————— ◯ Mitte Oktober

KOPFSALAT



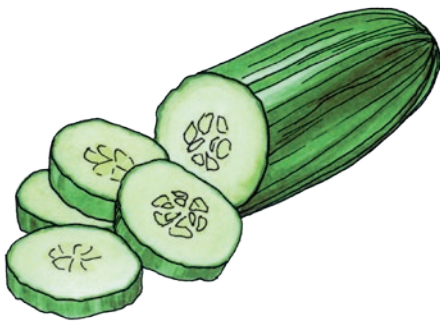
April ◯ ————— ◯ Mitte November

PEPERONI



Juni ◯ ————— ◯ Oktober

GURKE



Mai ◯ ————— ◯ Mitte Oktober

KOPFSALAT



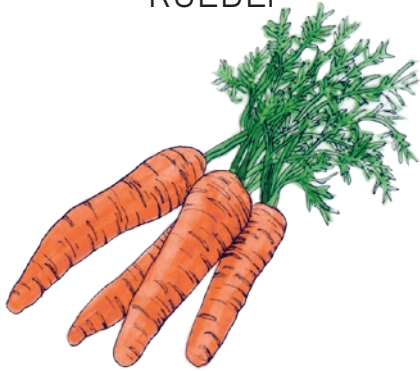
April ◯ ————— ◯ Mitte November

PEPERONI



Juni ◯ ————— ◯ Oktober

RÜEBLI



Januar ◯ ————— ◯ Dezember

SPARGEL



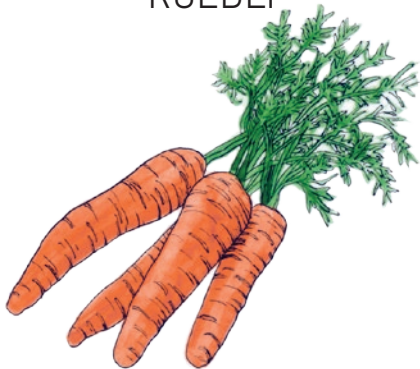
Mitte April ◯ ————— ◯ Juni

TOMATEN



Juni ◯ ————— ◯ Oktober

RÜEBLI



Januar ◯ ————— ◯ Dezember

SPARGEL



Mitte April ◯ ————— ◯ Juni

TOMATEN



Juni ◯ ————— ◯ Oktober

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah



PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah



PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah




PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah




PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah



PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah



PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah



PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah



PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah



PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah



PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah



PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah

PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah



PEEP Prävention Essstörungen Praxisnah