

# CHECKLISTE PÄDAGOGIK

## MITTAGESSEN IN TAGESSTRUKTUREN/TAGESSCHULEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

genussvoll, ausgewogen, nachhaltig und entspannt



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**



**RADIX**

Schweizerische Gesundheitsstiftung  
Fondation suisse pour la santé  
Fondazione svizzera per la salute

# CHECKLISTE PÄDAGOGIK

Bei der vorliegenden Checkliste geht es um das gemeinsame genussvolle und entspannte Essen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Für einen Mittagstisch mit Qualität ist es wichtig, dass Sie alle Beteiligten in die Planung, Durchführung und Auswertung einbeziehen. Das Essen soll allen guttun, die daran beteiligt sind. Die folgende Checkliste hilft Ihnen dabei.

	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
<b>VERHALTEN VON MITARBEITENDEN</b>			
Der Umgangston aller Mitarbeitenden ist freundlich, authentisch und respektvoll.			
Mitarbeitende, Kinder und Jugendliche essen dasselbe. Auf Unverträglichkeiten wird so weit wie möglich geachtet.			
Sie unterstützen Selbstständigkeit und halten sich im Allgemeinen mit Hilfeleistungen zurück.			
Bei Kindern und Jugendlichen mit besonderem Unterstützungsbedarf sitzen Sie nach Möglichkeit in der Nähe und essen mit, ohne grosses Aufsehen zu erregen.			
Die Kinder und Jugendlichen werden beim Schöpfen zurückhaltend begleitet; das heisst z. B. Unterstützung bei der Portionengrösse und beim Erkennen von Hunger und Sättigung, Informationen zum Essen, Einladen zum Probieren ohne Zwang.			
Sie reagieren unauffällig und unterstützend, wenn ein Missgeschick passiert.			
Sie unterstützen Kinder und Jugendliche mit spezifischen Ernährungsbedürfnissen (medizinisch oder kulturell) unauffällig, aber aufmerksam.			
Die Mitarbeitenden sind sich bewusst, dass sie wichtige Vorbilder sind. Sie nehmen sich Zeit, gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen zu essen und leben ihnen einen genussvollen und wertschätzenden Umgang mit Essen vor.			
Sie pflegen eine gemeinsame Mahlzeitenkultur, das heisst z. B.: Sie halten vereinbarte Regeln und Rituale ein, Sie unterhalten sich mit den Kindern und Jugendlichen und nicht nur untereinander.			
Sie akzeptieren, dass es beim Mittagstisch mit mehreren Kindern und Jugendlichen häufig lauter wird und unruhiger zugeht als beim Essen in der Kleinfamilie.			
Sie gestalten eine angenehme Gesprächskultur.			
<b>UMGANG MIT REGELN UND RITUALEN</b>			
Regeln (z. B. Tischsitten) und Rituale bei Ihrem Mittagessen haben das Ziel, dass die Kinder und Jugendlichen zufrieden essen, sich unterhalten und sich vom Unterricht erholen können.			

# CHECKLISTE PÄDAGOGIK

	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
Sie können Regeln und Rituale jederzeit sachlich begründen. (Sätze wie «Weil man das so macht» oder «Weil man das in der Familie so macht» reichen nicht.)			
Regeln (z. B. Tischsitten) und Rituale sind hilfreiche Mittel für ein gutes Miteinander. Wenn sie stattdessen Stress oder Ärger beim Essen verursachen, ändern Sie diese Regeln und Rituale zeitnah.			
Verhalten sich Kinder und Jugendliche respektlos oder stören stark, werden sie zurechtgewiesen.			
<b>UMGANG MIT DEM ESSEN ODER WAS ESSEN ALLES NICHT IST</b>			
Essen sorgt für Genuss, Gesundheit und Leistungsvermögen und dient nicht noch anderen Zwecken (beispielsweise als Belohnung oder Trost).			
Das vorhandene Angebot steht allen zu: Sie verbieten beliebte Gerichte (z. B. Dessert) nicht, um Kinder und Jugendliche zu bestrafen, beispielsweise wenn sie den Teller nicht leer essen.			
Sie laden die Kinder und Jugendlichen ein, neugierig auf das Essen zu sein und Unbekanntes zu entdecken: Sie ermuntern zum Probieren, ohne sie zu überreden oder zu zwingen.			
Die Kinder und Jugendlichen können aufhören zu essen, wenn sie satt sind. Sie müssen den Teller nicht zwingend leer essen.			
Sie unterstützen die Kinder und Jugendlichen darin, ihren Hunger einschätzen zu lernen und sich nur so viel zu schöpfen, wie sie auch essen wollen. Dennoch darf man sich im Appetit täuschen, ohne aufessen zu müssen.			
Die Kinder und Jugendlichen dürfen ihr Esstempo selbst bestimmen.			
<b>ORGANISATION AM TISCH</b>			
Die Pause ermöglicht Essen sowie Bewegung und andere Formen von Erholung. Die Zeiträume dafür sollen klar voneinander abgegrenzt sein.			
Das Team einigt sich, ob freie Platzwahl durch die Kinder und Jugendlichen oder eine feste Sitzordnung besteht. Auf beide Möglichkeiten kann je nach Situation zurückgegriffen werden.			
Mitarbeit der Kinder und Jugendlichen ist erwünscht: Sie dürfen mithelfen (z.B. servieren, abräumen, Tische abwischen).			

## AUSWERTUNG

Zählen Sie nun die Punkte zusammen:

Zählen Sie für die Spalte «trifft zu» je 2 Punkte, für die Spalte «trifft teilweise zu» 1 Punkt und für die Spalte «trifft nicht zu» 0 Punkte.

--	--	--

Punktzahl total

--

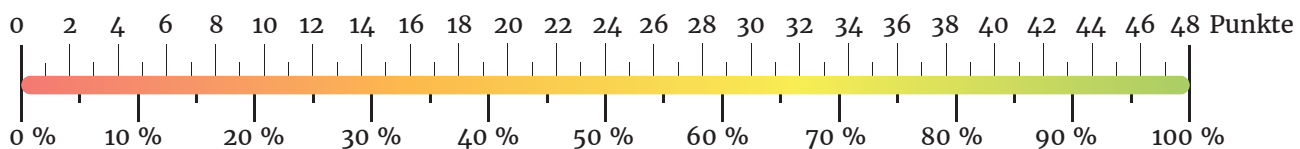
## VON DATEN ZU TATEN – PÄDAGOGIK

- Welche Stärken können Sie aufzeigen?
- Wo können Sie etwas verbessern?
- Essen ist etwas Persönliches, und die Erwartungen an Essen und Mahlzeiten hängen viel mit den eigenen Wünschen und Idealen, aber auch mit Gewohnheiten zusammen. Haben Sie sich Ihre Wünsche, Ideale und Gewohnheiten klargemacht?
- Wie passen Ihre Erwartungen zu den Erwartungen der anderen Beteiligten und zur aktuellen Gesamtsituation vor Ort?

	ZIEL 1:	ZIEL 2:
Was wollen wir verändern? (Qualitätsziele)		
Woran sehen wir die Veränderung? (Indikatoren)		
Wodurch wollen wir die Veränderungen erreichen? (Massnahmen)		
Wann und wie messen wir die Veränderungen? (Evaluation)		

# QUALITÄTSBAROMETER – PÄDAGOGIK

Zur Unterstützung der Selbsteinschätzung tragen Sie die erreichte Punktezahl auf dem Qualitätsbarometer ein:



Entspricht das Resultat Ihren Erwartungen?

---

Wann führen Sie die nächste Selbsteinschätzung durch?

---

Was ist Ihr Ziel bei der nächsten Selbsteinschätzung?

---

Ausgefüllt am: \_\_\_\_\_ von: \_\_\_\_\_

## NOTIZEN

## AUTORINNEN

Ute Bender, Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Gesundheit und Hauswirtschaft

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Gesunde Schulen

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Kontakt: Cornelia Conrad Zschaber, [conrad@radix.ch](mailto:conrad@radix.ch)

## INFORMATIONEN UND UNTERSTÜTZUNG

Es lohnt sich zu klären, ob kantonale, kommunale oder städtische Fachstellen, Verbände, Pädagogische Hochschulen oder Schulleitungen und Lehrpersonen Unterstützung anbieten.

PEP – Gemeinsam Essen, Ess- und Tischkultur in Tagesschulen von Thea Rytz und Sophie Frei:

[www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php](http://www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php)

Teamweiterbildung, Supervision zu Betreuung und Pädagogik beim gemeinsamen Essen in Tagesstrukturen:

PEP – Gemeinsam Essen:

[www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pepgemeinsam-essen.php](http://www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pepgemeinsam-essen.php)

## ERHÄLTICHE DOKUMENTE

Leitfaden zu den Checklisten

Checkliste Organisation

Checkliste Verpflegung

Checkliste und Gespräche Caterer

### Checkliste Pädagogik

Checkliste und Gespräche Kooperationen

## VERTRIEB

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, 3003 Bern, Schweiz

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Bestellnummer: 341.831.D

Download: [www.radix.ch/tagesstrukturen](http://www.radix.ch/tagesstrukturen)