

Rituale und Esskultur:

WIE WOLLEN WIR ESSEN?



ABLAUF:

In einem gemeinsamen Gespräch im Stuhlkreis oder vor bzw. nach dem Essen überlegen Sie mit den Kindern wie sie eine, für alle angenehme Atmosphäre beim Essen herstellen können. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- Wann schmeckt es uns besonders gut?
- Wann ist es richtig gemütlich?
- Wann fühlt ihr euch beim Essen wohl?
- Was stört euch beim Essen manchmal?

Überlegen Sie sich gemeinsame Regeln, die sie auf einem Plakat bildlich, z.B. mit Fotos oder Zeichnungen, festhalten.

Info

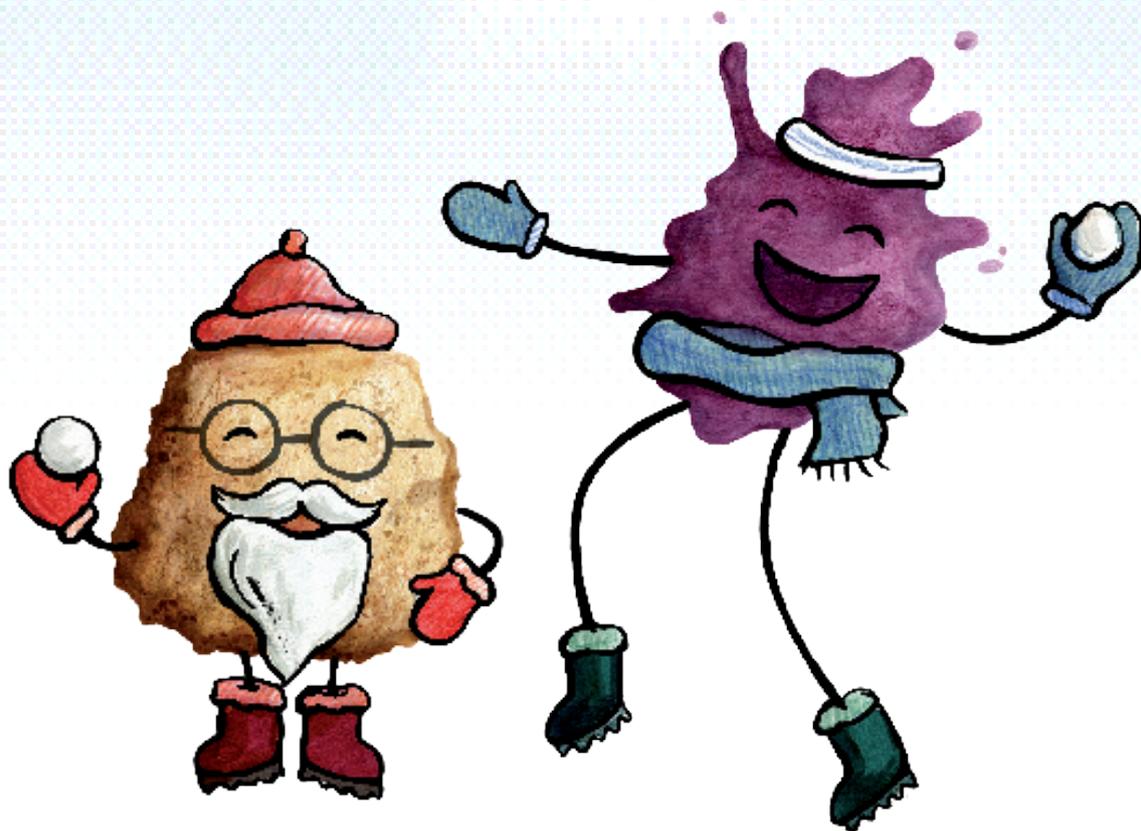
ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe
DAUER: 30 Minuten
MATERIAL: Stifte, Pappe
LERNERFAHRUNGEN: Tischregeln und eine positive Essatmosphäre erleben, gemeinsam die Essatmosphäre verbessern

- Wir fangen alle gemeinsam an:
Ein Lied, einen Tischspruch (siehe Winter-Aktion „Tischsprüche“) oder ein Ritual (Winter-Aktion „Langsam wie Schnecken essen“) wertet die gemeinsame Mahlzeit auf und läutet den Beginn der Mahlzeit ein.
- Wir sprechen nicht mit vollem Mund.
- Wir sprechen ruhig und leise.
- Jeder bleibt auf seinem Platz.
- Wir bleiben sitzen, bis alle fertig gegessen haben: Ein Ritual am Ende der gemeinsamen Mahlzeit, zum Beispiel eine Abfrage wie es den Kindern geschmeckt hat oder das Ausblasen einer Kerze, motiviert die Kinder so lange sitzen zu bleiben, bis alle fertig gegessen haben.
- ...



Tipp

Das Gespräch kann dazu genutzt werden, über andere Essgewohnheiten (mit Stäbchen oder mit der Hand essen, schmatzen) in anderen Ländern zu reden.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, www.bzfe.de

verbraucherzentrale