



## **Fragen zur Werten und Haltungen rund um Essen und Trinken**

Um im Team über Werte und Haltungen zur Esskultur nachzudenken ist es hilfreich eine wertfreie Diskussion zu führen.

Die Formen wie eine solche Diskussion stattfinden kann sind vielfältig. Es Bedarf einer sorgfältigen Vorbereitung und ein dem Team angepasstes Vorgehen. Damit sich die Diskussion entwickeln kann, ist auch ein angemessener Zeitrahmen notwendig.

Die folgenden Fragen dienen als Ideen-Katalog und können den Bedürfnissen angepasst werden.

### **Fragen zur persönlichen Erfahrungen**

Welche Regeln / Rituale galten bei uns zu Hause am Esstisch?

Welche dieser Regeln / Rituale fand ich hilfreich und weshalb?

Welche dieser Regeln / Rituale fand ich nicht gut und weshalb?

Was hat mich als Kind bei Essen gestresst und wie habe ich darauf reagiert?

Was fand ich als Kind bei gemeinsamen Mahlzeiten als angenehm?

Welche Regeln / Rituale aus meiner Kindheit pflege ich heute noch?

### **Fragen zur Esssituation in der Kita**

Welche Regeln / Rituale gelten bei uns bezüglich der Esskultur und Beziehungspflege beim Essen?

Was trägt zu einer guten Stimmung beim Essen bei?

Was stresst mich beim gemeinsamen Essen?

Was kann ich tun um mich beim Essen mit den Kindern zu freuen und zu entspannen?

Wie können wir uns bei der Esssituation gegenseitig unterstützen?

Welche drei Regeln / Rituale / Abmachungen sind mir am wichtigsten?

#### **Fourchette verte Schweiz**

Koordination Deutschschweiz – Bei SGE – Schwarztörstrasse 87 – Postfach 8333 – 3001 Bern – Tel. 031 385 00 16 – [esther.jost@fourchetteverte.ch](mailto:esther.jost@fourchetteverte.ch)  
Generalsekretariat – Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tel. 021 623 37 93 – Fax 021 623 37 38 – [info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch)

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – Mit der Unterstützung der Kantone und Gesundheitsförderung Schweiz