

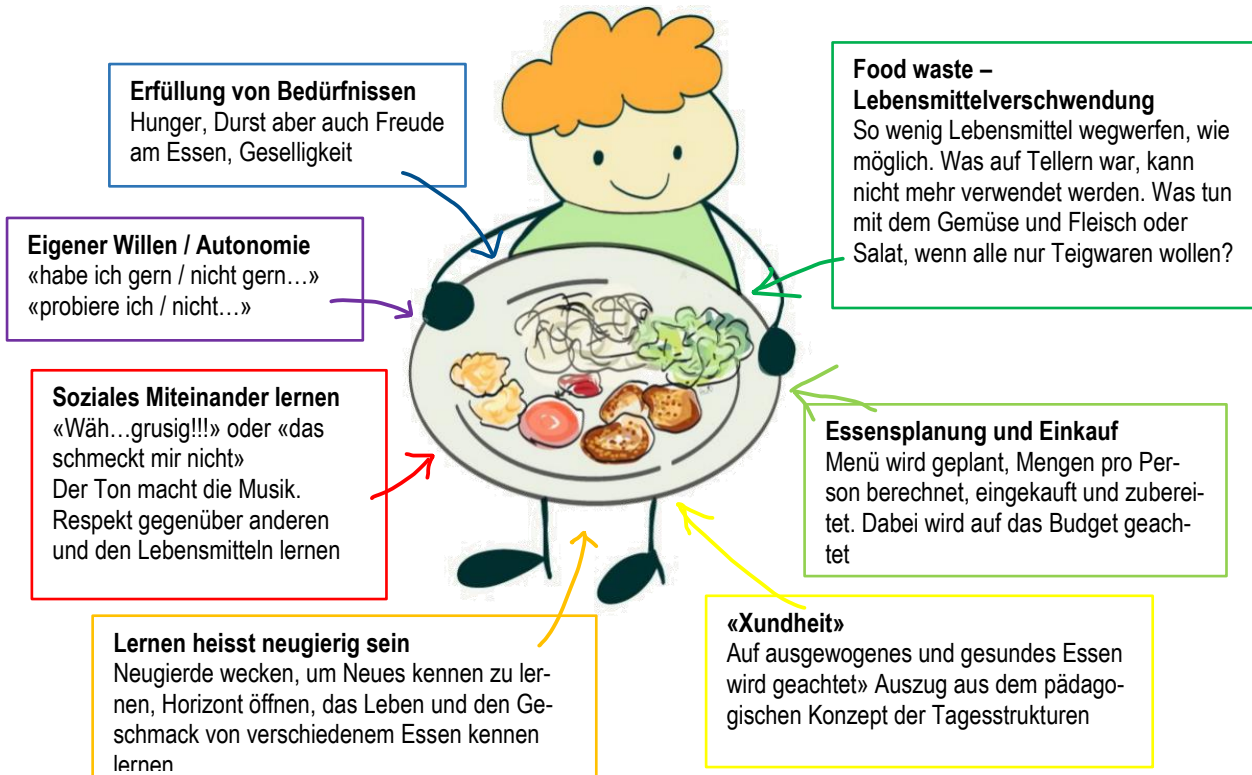


## Mittagstisch: Was alles auf den Teller kommt...

Die Kinder (und vielleicht auch der eine oder andere Erwachsene) reduziert das Thema Mahlzeit häufig auf «habe ich gern, habe ich nicht gern», «will ich probieren, will ich nicht probieren» oder «kenne ich, kenne ich nicht». Neben den Lebensmitteln kommt aber am Mittagstisch noch viel mehr auf den Teller: Diverse Ansprüche von **A** wie Autonomie/Freiheit bei der Wahl der Speisen, über **P** wie preiswert bis hin zu **X** wie «xund» und ausgewogen. Alles soll auf dem Teller seinen Platz finden und so angerichtet sein, dass es auch – wenn möglich mit Freude - gegessen wird. Eine grosse Herausforderung, die wohl jeder kennt, der für die Verpflegung der Familie zuständig ist. Diese Herausforderung packt auch das Küchenteam der Mensa immer wieder neu an.

Sehen sie unten, die etwas andere «Speisekarte»

**Voilà, es ist angerichtet:**



Als Betreuungsteam vom Mittagstisch sind uns einige Punkte sehr wichtig, welche wir durch Vorleben und Erklären umsetzen:

- Ermutigung, Neues zu entdecken (z.B. neuer Geschmack, Mut etwas zu probieren)
- Respektvolles Miteinander (anderen/sich selber und auch Lebensmittel/Materialien gegenüber)
- Selbstkompetenz lernen (z.B. ich nehme so viel auf den Teller, wie ich essen mag)
- Soziales Verhalten fördern (soziale Regeln der Gemeinschaft)
- Klarheit bei Abmachungen (liebevoll konsequent)

Aus diesem Grund halten wir uns an die Regel, dass von allem mindestens ein kleines bisschen probiert werden soll, beim Schöpfen auf Portionengrösse geachtet wird (Nachschlag gibt's genug) und der Teller somit leer gegessen wird. Wir freuen uns, wenn Sie als Eltern uns dabei unterstützen. Wenn Ihr Kind etwas nicht verträgt oder es aus Ihrer Sicht etwas nicht probieren/essen soll, dann bitten wir Sie, uns dies mitzuteilen. Ohne eine Mitteilung Ihrerseits halten wir uns an obenerwähnte Regeln und ermutigen und motivieren die Kinder, Neues zu lernen und mit Nahrungsmittel verantwortungsvoll umzugehen.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit in der Begleitung Ihrer Kinder.

**Team Tagesstrukturen**

Entlebuch, April 2023