

Ein Zñüniritual fördert Partizipation und Gesundheit

Denise F. Moser

Der Stellenwert des gemeinsamen Essens ist mit dem Zñüniritual wieder grösser geworden.



Gemeinsam den mitgebrachten «Zñüni ässe» und pausieren ist unser tägliches Ritual. Dabei wählen die Kinder aus einer Vielfalt an gesunden Nahrungsmitteln aus. Süssgetränke oder Gipfeli vom Kiosk erübrigen sich da.

Alle Versuche, beim Zñüni über die Eltern Einfluss zu nehmen, haben nichts gebracht. Mitgebrachte Schoggi und Süsses vom Kiosk blieben in unserem Kindergarten an der Tagesordnung. Wir mussten abwägen zwischen dem pädagogisch Wünschbaren und dem Möglichen. Entstanden ist so das Ritual des Zñünitischs: Das gemeinsame Essen bleibt. Verändert haben sich das Wie und das Was. Gemeinsam mit den Kindern legen wir den Zñüni für die kommende Woche fest. Unsere Fragen: Was wollen wir essen? Was hat gerade Saison? Die Familien erhalten je einen Einkaufszettel für das Zñünibuffet. Vielfalt und ein gesunder Zñüni sind die Richtlinie für die Bestellungen: Früchte, Gemüse, Nüsse, Joghurt, Quark, Käse, Eier, Fleisch, einmal pro Woche frisches Brot vom Markt. Ab und zu machen auch wir Kindergartenlehrpersonen etwas Spezielles, ein selbst gebackenes Brot, einen Aufstrich, Spiessli, selbst gedörrte Früchte etc.

Statt des täglichen Zñüni bringen die Kinder jeweils am Montag die gefüllten Einkaufstaschen für die ganze Woche mit. Nach dem Auspacken und dem Versorgen heisst es zusammen einen Zñüni bereitmachen: wählen, öffnen, schneiden, aushöhlen, teilen, mischen, rühren, anrichten. Alles wird auf Tellern und in Schüsseln gemeinsam durch eine Gruppe bereitgestellt. Anschliessend beginnt der Unterricht.

Vor der Zñünipause wird alles auf dem Tischtuch am Boden in der Mitte des Stuhlkreises ausgelegt. Unsere Fragen: Was gibt es heute? Hat es etwas Neues, etwas, das wir schon lange nicht mehr gegessen haben? Diese Runde läuft vor dem Zñünilied und dann heisst es «En Guete mitenand». Die Kinder wählen, was sie essen möchten.

Ein paar Regeln haben sich mit der Zeit ergeben: Was ich mir auf den Teller nehme, möchte ich auch essen. Ich probiere auch für mich neue Sachen. Wenn ich es gar nicht mag, darf ich es auf die Seite legen. Ich wähle immer auch Früchte und/oder Gemüse. Ich spreche nur so laut, dass mich die Kinder, die bei mir sitzen, gut verstehen.

Während jeder Essenszeit gibt es auch einen ritualisierten Moment der Stille. Alle essen weiter, sprechen aber nicht mehr miteinander. Diese Stille wird von den Kindern oder den Lehrpersonen gewünscht. Am Schluss waschen die Kinder ihre Teller und wechseln in die Pausenzeit ins Freie. Eine Gruppe Kinder hilft beim Aufräumen.

Der Stellenwert des gemeinsamen Essens ist mit diesem Zñüniritual wieder grösser geworden. Alle essen das Gleiche, es gibt kein Vergleichen und keine Konkurrenz mehr. Alle sind gut genährt und gestärkt für den zweiten Teil des Morgens.