



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Grundlagen und Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung für Kinder und Jugendliche



Gemeinsam essen und trinken

Ess- und Tischkultur für Kinder ab einjährig

Im Mittelpunkt steht die Beziehung

Ausgewogene und nachhaltige Ernährung umfasst nicht nur eine geeignete Lebensmittelauswahl und -zubereitung, sondern auch eine kinderfreundliche Ess- und Tischkultur. Was Kinder und Jugendliche heute beim gemeinsamen Essen erfahren, prägt sie für den weiteren Verlauf ihres Lebens. Gemeinsame Mahlzeiten sind Momente der Begegnung. Wohlschmeckende und sorgsam zubereitete Gerichte, eine angenehme Atmosphäre und ein respektvoller Umgang miteinander sind das Erfolgsrezept für gemütliches Zusammensein, gute Tischgespräche und den Genuss beim Essen.

Welche Rahmenbedingungen, welche Haltungen und welches Verhalten dienen einer guten Atmosphäre am Tisch? Im Mittelpunkt steht die Beziehung. Gelingt es Erwachsenen, den Kindern Zeit und Vertrauen zu schenken, damit diese eigenständig ihrem Alter entsprechend Ess-Entwicklungsschritte machen dürfen, ist eine wichtige Grundlage für eine gute Stimmung am Tisch gelegt. Vom Kleinkind bis zum Jugendlichen fühlt man sich dann beim Essen in Ordnung, in der Gruppe aufgehoben und anerkannt.

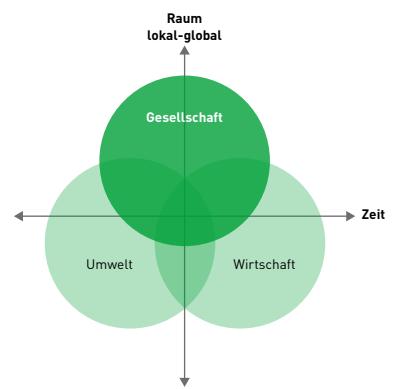
Fachpersonen neigen jedoch manchmal ebenso wie Eltern dazu zu kontrollieren, was, wie und wie viel gegessen wird; sie wollen sich vergewissern, dass die Kinder und Jugendlichen ausreichend und ausgewogen versorgt sind, dass sie massvoll und das „Richtige“ essen. Dazu gehört auch die Aufforderung oder die Regel, bestimmte Speisen zu probieren oder aufzusessen. Fühlen sich Kinder durch Regeln oder durch die Art und Weise, in der diese kommuniziert werden, unverstanden oder kontrolliert, kann dies die Beziehungen stark belasten. Manche Regeln können verwirren, Frustration oder Schuldgefühle auslösen oder auch bewirken, dass sich die Kinder still anpassen ohne in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt zu werden.

Hinter einem überengagierten oder kontrollierenden Erziehungsverhalten beim Essen ist meist eine gute Absicht verborgen: Man möchte den Kindern und Jugendlichen eine ausgewogene Ernährung, einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen, gute Tischmanieren und ein respektvolles Miteinander am Tisch näher bringen und sie vor Fehlernährung schützen.

Diese Absichten sind an sich nicht problematisch. Doch das Kontrollieren, Drängen, Zwingen oder Überreden, mit dem Erwachsene ihre Absichten und Werte durchzusetzen versuchen, ist ein Problem: Es schadet der Entwicklung der Kinder, weil es die Beziehung belastet.

Ein Kind beispielsweise zum Probieren unterschiedlicher Nahrungsmittel einzuladen und ihm sogar Gelegenheit geben sich selber zu schöpfen, stärkt sein Selbstvertrauen. „Magst du heute mal eine kleine Portion Brokkoli ausprobieren? Wenn du ihn gerne hast, kannst du noch nachschöpfen, wenn nicht, lässt du ihn auf dem Teller stehen.“ ist beziehungsfördernder als eine Aussage wie: „Es wird von allem probiert.“

Kinder sind kooperationswillig, wenn man ihnen Werte glaubwürdig vorlebt, wenn sie ernst genommen werden, wenn ihnen vertraut wird und sie ausreichend Gelegenheit und Zeit haben, eigene Erfahrungen zu machen und daraus zu lernen. Achten Erwachsene mehr auf eine gute Beziehung, ist die wesentlichste Basis für Erziehung gelegt. Vertrauen, Geduld, Vorbilder und gute Rahmenbedingungen sind wichtige Aspekte, die ein gemütliches Zusammensein beim Essen fördern.



Ein respektvoller, guter Umgang miteinander ist ein wichtiger Aspekt der Teildimension „Gesellschaft“ hier und heute.

Tipps

Vertiefende Literatur für Kleinkinder in Kindertagesstätten:

- Blülle-Grunder, Theres (2014). Mit Kindern essen. Verhalteneinladungen statt Verhaltensanweisungen. In: Horch, wie der Magen knurrt! und Kinder n°93, 15-24.

Für Kinder und Jugendliche:

- Schmidt, Sabine (2011): Wie Kinder beim Essen essen lernen. In: Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (Hrsg.). Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust. VS-Verlag, 55-70.

Selbstregulation der Kinder – Rahmenbedingungen durch Erwachsene

Kinder und Jugendliche sollen ihren Teller beim Essen selbst füllen und sich auch bei den Getränken selbst bedienen. So können sie ein Gefühl für Mengen entwickeln und lernen, ihren Appetit und ihren Durst einzuschätzen.

Es kann hilfreich sein, ihnen zu raten, sich mehrmals kleine Portionen zu schöpfen. So erfahren sie, dass sie sich jederzeit nachschöpfen und in Ruhe essen können. Haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, gut auf ihre inneren Reize zu achten (Hunger- und Sättigungsgefühl, Geschmacksvorlieben, Appetit, Durst), bewahren sie ihre angeborene Selbstregulation. Zudem sind sie stolz und voller Freude, alle dazu nötigen Entwicklungsschritte eigenständig zu meistern. Es lohnt sich, die Kinder dabei weder allzu sehr zu loben noch sie dauernd zu beobachten oder ihnen Ratschläge zu geben. Kinder fühlen sich viel freier, wenn ihnen vertraut wird und sie in Ruhe Erfahrungen sammeln können. Geschieht dabei mal ein kleines Missgeschick, stehen Erwachsene den Kindern bei und bringen es diskret in Ordnung, ohne das Kind zu exponieren.

Dieser freie Entscheidungsraum in Bezug auf Essen ist schon von klein auf anzuraten: Sobald ein Kind selber gehen kann, sollte es auch entscheiden dürfen, was es – aus dem ausgewogenen Angebot, das Erwachsene bereitgestellt haben – essen möchte und wann es satt ist. Zwang, sei er noch so subtil, weckt Gegenwehr. Das gilt für Kinder aller Altersstufen. Gerade beim Essen kann er das Zugehörigkeitsgefühl stören und den Genuss verderben. Sind Kleinkinder noch auf die Unterstützung der Erwachsenen beim Essen angewiesen, so achten diese feinfühlig und geduldig auf die Signale der Kinder. Wenn Kinder sich vom Essen abwenden, ist das oft das Zeichen, dass sie satt sind.

Kinder und Jugendliche sollten auch nicht aus Prinzip ihren Teller leer essen müssen. Hunger- und Sättigungsgefühle werden stark gestört, wenn äussere Reize (Portionsgrössen) stärker gewichtet werden als innere - (Sättigungsgefühl). Meist werden Kinder zum Aufessen gedrängt, weil Erwachsene das geschöpfte Essen nicht wegwerfen möchten oder weil sie in der eigenen Kindheit erlebte Vorschriften an dieser Stelle unhinterfragt weitergeben. Den Teller leer essen zu müssen gleicht aber einer Strafe dafür, dass man sich zu viel geschöpft hat. Wir alle täuschen uns manchmal im Appetit oder Geschmack; Essen sollte nicht zum Zwang werden und als Strafe dienen. In einer Gesellschaft, in der eher zu viel als zu wenig gegessen wird und Kinder und Jugendliche ständig zum Konsumieren animiert werden, ist es besonders wichtig, dass ihr Sattsein akzeptiert wird. Langfristig geht es entsprechend auch darum, ihnen beizubringen, sich selbst nur so viel zu schöpfen, wie sie auch essen mögen.

Für die Rahmenbedingungen der Mahlzeit sind die Erwachsenen verantwortlich. Sie bestimmen, was auf den Tisch kommt sowie wann und wo gegessen wird. Sie bieten ausgewogen zusammengestellte Mahlzeiten an, die zu vereinbarten Zeiten und in möglichst schönen Räumen verlässlich bereit stehen.

Die Kinder erkunden in diesem Rahmen eigenständig und ohne Druck ihren Appetit und entwickeln unterschiedlichste soziale Fähigkeiten, u.a. einander zuzuhören, zu teilen, sich Gehör zu verschaffen, Perspektiven zu wechseln, Konfliktfähigkeit, Eigenständigkeit und Toleranz. So werden Kinder und Jugendliche als „Expert/-innen in eigener Sache“ ernst genommen. Erwachsene, die den Kindern Zeit lassen, eigene Erfahrungen zu machen, und ihre Entscheidungen über Menge und Wahl der Nahrung akzeptieren, leisten einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit und zur Prävention von Essstörungen.

Tipps

- Spielerische Anregungen zum Erforschen von Hunger, Durst und Sättigung für 4 bis 8 jährige Kinder: Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog, Schulverlag plus 2014, Seiten 36-40 und 50-53.
- Ideen für Teamentwicklung zu Ess- und Tischkultur erhalten sie von: Rytz, Thea; Frei, Sophie (2015). PEP – Gemeinsam Essen. Praxishandbuch für Ess- und Tischkultur in Tagesschulen, pdf-Dokument verfügbar über: www.pepinfo.ch / Rubrik PEP – Gemeinsam Essen.

Vielfalt auf dem Teller

Diejenigen Lebensmittel, die ein Baby oder Kleinkind zu essen bekommt, wird es als normal empfinden. Was seine Eltern, seine Geschwister und andere Kinder in seinem Umfeld essen, akzeptiert es selbst auch. Für uns alle gilt, dass wir nicht essen, was wir mögen, sondern lernen zu mögen, was wir essen. Es kann daher sinnvoll sein, immer wieder neue Speisen anzubieten. Ein neuer Geschmack muss etwa 10- bis 15-mal, verteilt über einige Monate, probiert werden, bis man sich an ihn gewöhnt hat. Forschungen mit (Klein)kindern konnten bereits gute Erfahrungen nachweisen, wenn ein neues Nahrungsmittel dreimal innerhalb kürzerer Zeit angeboten wurde. Auch hier gilt: Zum Probieren einladen, nicht drängen. Wird Abwechslung ohne Zwang angeboten, kann darauf vertraut werden, dass Kinder die Vielfalt des Essens kennen und auch schätzen lernen.

Damit alle ihren Vorlieben entsprechend aus den einzelnen Komponenten einer Mahlzeit ihr Essen auswählen und zusammenstellen können, sollte nicht immer „alles in einem Topf“ serviert werden. Aufläufe und Eintöpfe sind zwar schnell und einfach herzustellen und vorzubereiten, nehmen den Kindern aber die Wahlmöglichkeit. Kohlenhydratbeilage, Gemüse und Sauce sollten daher öfter mal getrennt voneinander auf dem Tisch stehen. Nüsse, Samen und geriebener Käse können in kleinen Schüsseln gereicht werden, so dass sich die Kinder selbst davon nehmen und über das Essen streuen können. Auch wenn Kinder über mehrere Tage oder ein paar Wochen hinweg eine sehr einseitige Speisenauswahl treffen, ist dies noch nicht bedenklich; meist regelt sich dieses Verhalten von selbst.

Speisen sollten abwechslungsreich gewürzt sein: keine Angst vor fremden Aromen! Ruhig mal süß-saures Gemüse, Currysauen und Ähnliches zubereiten, das fördert die Entwicklung des Geschmackssinnes. Bei Kindern im Vorschulalter sollte auf scharfe, sehr saure, bittere und stark gewürzte Speisen verzichtet werden, aber bei Schulkindern können diese langsam eingeführt werden. Mit etwa zwölf Jahren ist die Geschmacksbildung des Kindes zu einem grossen Teil abgeschlossen. Da Tagesschulen und Kindertagesstätten von Kindern und Jugendlichen aus vielen unterschiedlichen Kulturreihen besucht werden, sind auch die Geschmacksvorlieben und die Gewöhnung vor allem an scharfe Gerichte sehr unterschiedlich.

Sieht das Essen attraktiv aus, weckt es das Interesse der Kinder. Besonders farbenfrohe Speisen, verschiedene Konsistenzen oder farbige Menükomponenten wie Tomatensauce, oder Randen-Püree wirken anregend. Schöne Dekorationen umrahmen die gesamte Mahlzeit.

Mahlzeiten können auch mal unter einem Thema stehen, beispielsweise ein Menü, das ganz in einer Farbe zubereitet wurde. Es können auch Gerichte anderer Länder gekocht werden, vor allem aus den unterschiedlichen Heimatländern der Kinder, wenn diese das möchten. Bilder- und Kochbücher zu kulinarischen Reisen können das Entdecken von Essen aus unterschiedlichen Kulturreihen für Kinder zum Erlebnis werden lassen. Es sollte allerdings darauf geachtet werden, dass ausländische Kinder und Jugendliche dadurch nicht exponiert werden, sondern von ihren Lieblingsessen aus ihren Heimatländern in einer wertschätzend Art und Weise erzählen dürfen. Mehr zum Thema Integration, siehe nachfolgendes Kapitel.

Tipps

- Migration auf dem Teller:
www.contact-spuren.ch
- Kuhl, Anke & Maxmeiner, Alexandra (2012). Alles Lecker. Von Lieblingsspeisen, Ekelessen, Kuchendüften, Erbsenupsern, Pausenbroten und anderen Köstlichkeiten, Klett Kinderbuch.
- Leitzgen, Anke M. & Rienermann, Lisa (2013). Entdecke, was dir schmeckt, Beltz & Gelberg.

„Nein, das ess ich nicht!“: Angst vor neuen Nahrungsmitteln

Essverhalten und Geschmacksvorlieben sind sehr individuell und von der persönlichen Essbiographie und dem kulturellen Hintergrund geprägt; auch Alter und Geschlecht der Kinder spielen eine Rolle. Zudem gibt es evolutionsbiologisch festgelegte Geschmacksvorlieben. Empfindliche Sensoren für Geschmack und Geruch schützen vor verdorbenen oder gar giftigen Nahrungsmitteln. Viele Stoffe, die schädlich sind, schmecken abstoßend bitter. Neugeborene reagieren auf keinen anderen Geschmack mit einer derart eindeutigen Abwehr; sie kommen mit einer Vorliebe für den süßen Geschmack zur Welt, da die Muttermilch süß ist. Darüber hinaus birgt, was süßlich schmeckt, nur selten giftige Substanzen. Zahlreiche Studien mit Neugeborenen zeigen, dass diese kulturgebunden eine hohe Akzeptanz für Süßes haben, während sie Saures, Bitteres und Salziges ablehnen. Kleinkinder mögen bereits Salziges, im Erwachsenenalter werden auch saure und bittere Geschmacksrichtungen attraktiv.

Kinder und Jugendliche schwanken sehr in ihren Essgewohnheiten und lassen sich leicht von anderen beeinflussen. So wird es immer mal vorkommen, dass von einem Gericht nur wenig gegessen wird. Vorlieben variieren von Gruppe zu Gruppe, von Kind zu Kind, ja sogar von Tag zu Tag. Davon darf man sich nicht entmutigen lassen. Kinder und Jugendliche zu ermuntern, neue Geschmacksrichtungen zu erkunden, erfordert Geduld und eine lockere Atmosphäre. Am besten ist es, wenn Erwachsene Vorbilder sind und zeigen, wie sie selbst Unbekanntem gegenüber neugierig und offen sind.

Nahrungsmittel und Getränke, die Kinder mögen, verbinden sie mit angenehmen Gefühlen: Genuss, Freude, aber auch Geborgenheit und Sicherheit. Normalerweise wollen wir angenehme Gefühle verstärken und unangenehme vermeiden. Bei neuen Nahrungsmitteln wissen die Kinder nicht, was sie erwarten. Wird es ihnen schmecken oder nicht? Könnte es vielleicht sogar Ekel hervorrufen oder Bauchschmerzen? Für viele Kinder erfordert es Mut, etwas Neues zu essen oder zu trinken. Bereits etwas Unbekanntes zu berühren, kann bei einigen Zögern oder Unsicherheit auslösen. Eine unbekannte Speise in den Mund zu nehmen und zu schlucken, kann ein grosser Schritt sein, denn dann ist das Fremde im Körper und das Kind muss vertrauen, dass es da auch verdaut werden kann.

Fast jedes Kind durchlebt zwischen zwei und fünf Jahren eine Phase, in der es alles Neue, was ihm an Nahrung und Getränken angeboten wird, ablehnt. Man spricht in diesem Zusammenhang von „Neophobie“: Angst vor dem Neuen. Diese Phase geht von alleine wieder vorbei. Je nach Charakter und Vorerfahrung des Kindes kann ein neues Nahrungsmittel oder neue Arten der Zubereitung auch später noch Unsicherheit und Angst auslösen und das Kind blockieren, seinen Spielraum an Nahrungsmittel zu vergrössern. Gerade für Kinder, die den ganzen Tag von Zuhause weg sind und/ oder die mit vielen Unsicherheiten umgehen müssen, kann ein eingeschränktes Essverhalten emotionale Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Essgewohnheiten beruhigen und stabilisieren.

Auch hier gilt: Zwingen, Drängen, Drohen oder Überreden ist kontraproduktiv. Die freundliche Einladung, etwas zu probieren, eine unaufgeregte Neugierde durch Erwachsene, denen ihre Vorbildfunktion bewusst ist, kann hingegen Scheu und Angst abbauen und Kindern und Jugendlichen Mut machen, sich für neue Eindrücke (Geschmack, Konsistenz, Farbe, Form) zu öffnen: „Gell, das riecht ein wenig unbekannt. Mich hat das auch etwas misstrauisch gemacht. Ich hab's vorhin probiert und finde es gut. Es schmeckt ein bisschen wie Karotten mit Haselnuss. Versuchs doch auch und sag mir, wie du es findest.“

Tipp

In Lauren Childs Bilderbuch „Nein, Tomaten ess ich nicht“ werden Neophobie und Freude am Ausprobieren auf humorvolle Art thematisiert: Child, Lauren (2013). Nein, Tomaten ess ich nicht, Carlsen.

Kinder und Jugendliche gestalten mit

Partizipation, Teilhabe und Mitgestaltung gelten als Voraussetzung dafür, dass sich Kleinkinder, Kinder und Jugendliche mit „ihrer“ Tageschule oder Kindertagesstätte identifizieren und sich gerne dort aufhalten. Erleben bereits kleine Kinder mit allen ihren Sinnen, wie Lebensmittel eingekauft und Essen zubereitet wird, dürfen sie manchmal Gemüse schneiden, Teig kneten, eine Sauce rühren oder das Nudelwasser beaufsichtigen, ist das die wertvollste Art der Mitwirkung, die wir ihnen bieten können. In vielen Tagesschulen und oft auch in Kindertagesstätten – selbst wenn sie noch über eine eigene Küche verfügen und nicht über ein Cateringunternehmen versorgt werden – ist dies jedoch nur selten oder sehr begrenzt möglich. Im Rahmen von Projektwochen könnten Kindergruppen allerdings auch einmal für alle kochen.

Vorlieben und Wünsche sollten grundsätzlich regelmässig erfragt werden und in die Menuplangestaltung einfließen. Die Kinder sollten auch ihre Meinung über das Essen äussern dürfen, ohne dass diese jedoch allein bestimmend ist.

In kleinerem Ausmass gibt es verschiedene Wege, Kinder an der Zubereitung von Nahrungsmitteln zu beteiligen: Nachmittags für das „Zvieri“ backen einige Kinder zusammen mit einer Betreuungsperson ein Brot, andere schneiden Früchte und legen sie auf einer grossen Platte zu einem Fruchtmotiv. Im Schulgarten wird ein Kräuterbeet angelegt, wo kurz vor der Mahlzeit Kräuter geschnitten und über den Salat gestreut werden. So erleben die Kinder nicht nur einen sinnlichen Bezug zu ihrem Essen: Wenn sie beim Kochen, Servieren und Schöpfen einbezogen werden, akzeptieren sie die Gerichte auch deutlich besser. Wenn Kinder unterstützt von Erwachsenen sogar eigenes Gemüse anpflanzen und verarbeiten können, erleben sie wichtige natürliche Zyklen und freuen sich über ihre Ernte.

Partizipation bedeutet einen laufenden Aushandlungsprozess. Interaktive Formen der Kommunikation, bei denen direkt und gemeinsam konkrete Lösungen gefunden und umgesetzt werden, sind daher erfolgversprechender und nachhaltiger als das schlichte Äussern von Wünschen. Die Einrichtung und Dekoration des Essraumes, die Mithilfe beim Tischdecken, das Wünschen von Menüs, das Anleiten von Ritualen durch die Kinder oder von den Kindern selbst erarbeitete Tischregeln – in allen diesen Bereichen können sich Partizipationsprozesse ausdrücken.

Mit kleineren Kindern kann mittels eines Puppen-/Rollenspiels geklärt werden, wie eine normale Mahlzeit abläuft und welche Tischsitten und -regeln allen wichtig sind: Ein Marsmensch landet in der Kindertagesstätte oder der Tagesschule und erfährt von den Kindern, dass man sich beispielsweise vor dem Essen die Hände wäscht und nicht etwa einen Kopfstand macht. Nach und nach wird der Puppe alles erklärt; später kann sie auch bei den realen Mahlzeiten anwesend sein und die Kinder ab und zu fragen, wie sie sich verhalten soll. Rituale und die damit verbundenen Regeln rund ums Essen sollten immer mal wieder im Team besprochen werden. Was sich nicht länger bewährt, kann nach einem gemeinsamen Beschluss jederzeit geändert werden.

Wo und mit wem wird gegessen?

Eine ruhige und freundliche Tischatmosphäre hilft Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, sich Zeit zum Essen zu nehmen und es zu genießen. Die gemeinsame Mahlzeit kann ein Höhepunkt im Tagesablauf sein. Tischgemeinschaften bilden sich eher an kleinen Tischen, wo die Einzelnen so sitzen, dass sie sich gut hören können und Gespräche daher akustisch mühelos stattfinden.

Helle, gut temperierte Räume, die Gestaltungsmöglichkeiten, kurze Wege und Massnahmen zur Lärmdämmung bieten, sollten im räumlichen Konzept einer Tagesschule oder einer Kindertagesstätte berücksichtigt werden. Radio, TV und Handys sind ausgeschaltet.

Altersgerechtes Mobiliar ist praktisch. Schmale Tische sind empfohlen, weil dadurch das Plaudern in angenehmer Lautstärke erleichtert wird. Die Kinder und Jugendlichen lernen, Gespräche an ihrem Tisch zu führen und nicht quer durch den Raum zu rufen oder zu schreien. Idealerweise ist die Stuhlhöhe der Grösse der Kinder angepasst, so dass sie ihre Füsse am Boden aufstellen können. Dies fördert ihr Wohlbefinden und unterstützt sie darin, sich aufs Essen konzentrieren zu können.

Auch das Licht beeinflusst die Atmosphäre. Ideal ist Tageslicht. Grelles Neonlicht kann sich negativ auf die Stimmung auswirken. Besteht die Möglichkeit, die künstliche Lichteinstrahlung mit einem Drehschalter zu regulieren, kann sich das positiv auf das Raumgefühl auswirken.

Jüngere Schüler wünschen sich meistens eine familiäre Atmosphäre und ältere Schüler als Vorbilder am Tisch. Die Älteren hingegen, so zeigen Studien, finden dies gerade „uncool“. Sie möchten nicht zusammen mit jüngeren Kindern, sondern unter sich essen und wünschen sich eine lockere Tischsituation, die eher an ein Restaurant erinnert als an den Familientisch, beispielsweise einen Bereich mit Stehtischen und Barhockern. Jugendlichen kann sogar ab und zu erlaubt werden, sich in kleinen Gruppen eigene Plätze zum Essen auf dem Pausenhof und im Flur der Tagesschule zu suchen. Sie fühlen sich dadurch in ihrer Selbstbestimmung gestärkt und sind an anderen Tagen wieder mehr bereit, sich in grössere Gruppen zu integrieren.

In Tagesschulen kann es für die Jüngsten, die Kindergartenkinder, wichtig sein, unter sich zu essen und so einen Schutzraum zu erleben. Bei ihnen beginnt das Essen wie in Kindertagesstätten meistens mit einem Lied oder einem Vers. Auch ältere Kinder und Jugendliche warten oft, bis alle am Tisch sind, wünschen sich „Guten Appetit“ und essen erst dann. In vielen Tagesschulen ist der gemeinsame Mahlzeitenbeginn vor dem Schöpfen. Eine Betreuungsperson stellt allen vor, was es zu essen gibt und wünscht einen guten Appetit, danach wird individuell mit Essen begonnen. Verlässliche Essenszeiten und Mahlzeiten, die regelmässig nach demselben Schema ablaufen, vermitteln Orientierung.