

# PEP – Gemeinsam Essen

## TEAMWEITERBILDUNGEN FÜR KITAS UND TAGESSTRUKTUREN

Die Fachstelle für familien- und schulergänzende Kinderbetreuung K&F bietet im Kanton Aargau, in Kooperation mit PEP, der Fachstelle für Prävention und Früherkennung von Essverhaltensstörungen ([www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)) Teamweiterbildungen zu Esskultur und Beziehungsqualität an.

Gemeinsame Mahlzeiten sind Momente der Begegnung. Kinder, Jugendliche und Erwachsene essen, trinken und schwatzen miteinander. Ihre Beziehungen beim Essen sind von persönlichen Haltungen und Bedürfnissen und gesellschaftlichen Werten beeinflusst. Mahlzeiten laufen nicht immer konfliktfrei und harmonisch ab. Stimmungen beeinflussen die Beziehungen und können sich auch auf den Appetit auswirken.

Die Beteiligten kommen aus verschiedenen Alltagssituationen und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Während Erwachsene meist ruhige und klare Abläufe anstreben, zeigen einige Kinder einen grossen Bewegungsdrang, wollen laut sein, wünschen gezielt Aufmerksamkeit zu erhalten oder sich zurückziehen zu können. Die einen freuen sich aufs Essen, die anderen haben keine Lust darauf.

### INHALT

Grundsätzliche Fragen werden angesprochen: Wie gelingt es Erwachsenen und Kindern eine freundliche Atmosphäre zu gestalten, bei der alle gemütlich essen können? Welches Verhalten dient einer guten Stimmung am Tisch? Welche Regeln sind hilfreich, welche nicht? Welche Gewohnheiten gibt es zu überdenken? Müssen Kinder alles probieren? Darf Essen auf dem Teller zurücklassen werden? Wie sollen Mitarbeitende auf Kinder reagieren, die nicht oder zu viel essen?



### KONTAKT UND ANMELDUNG

K&F Fachstelle Kinder & Familien  
Frau Sandra Meier,  
[pep@kinderundfamilien.ch](mailto:pep@kinderundfamilien.ch)

► [Mehr Informationen zu PEP – Gemeinsam Essen](#)



### ZIELE

Teams von Tagesstrukturen und Kindertagesstätte werden durch Fachinputs und moderierte Diskussionen unterstützt, ihre Regeln zu überdenken und ihre Haltung zu überprüfen oder zu vertiefen. Die Mitarbeitenden haben Gelegenheit, sich über die Vielfalt eigener Erfahrungen auszutauschen und Verhaltensänderungen auch auszuprobieren. So kann eine gemeinsame, beziehungsfördernde und damit die psychische Gesundheit stärkende Haltung entwickelt und vertieft werden.

### METHODEN

Fachlicher Input, Diskussionen, Austausch in Kleingruppen, Reflexion der aktuellen Regeln und Rituale, Präsentation des Handbuchs und von Fachliteratur, Hilfestellungen für die nachhaltige Verankerung

### ZEITLICHER ABLAUF

Die Weiterbildung findet über einen Zeitraum von 3-4 Monaten statt und besteht aus:

Vorbereitung (Interview mit der Leitung der Kita oder Tagesstruktur, Unterlagen für das ganze Team)

Zwei Teamveranstaltungen:

Modul 1 à 3.5 h / Modul 2 à 3 h

Nachbereitung zur Verankerung

### PROJEKTLEITUNG IM KANTON AARGAU

K&F, Fachmitarbeiterin Pädagogik  
Ursula Wiezel

### KOSTEN

Einmaliger Einsteigerpreis während der Projektphase für das Jahr 2019  
1900.- / pro Team, max. 20 TeilnehmerInnen