



## TISCHREGELN

### FRÜH ÜBT SICH -

### SCHON KLEINKINDER KÖNNEN TISCHSITTEN LERNEN

Das gemeinsame Essen ist für uns Menschen besonders wichtig. Alle Gruppenmitglieder kommen am Tisch zusammen und können in gemütlicher Runde miteinander ins Gespräch kommen. Es ist eine gemeinsame Pause im Trubel des Tagesgeschehens.

Dabei ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit Fleisch, Fisch, Ballaststoffen sowie viel Obst und Gemüse für heranwachsende Kinder besonders wichtig.

Auch wirkt ein liebevoll gedeckter Tisch bei Kindern Wunder und sie bekommen Lust auf das gemeinsame Essen. Kinder freuen sich über einen schön hergerichteten Essensplatz mit Teller und passendem, kindgerechten Besteck.

Besonders beliebt sind bei Kindern Buffets: sie können sich das nehmen, was sie essen möchten, haben eine große Auswahl und können laut ihrem „Bauchgefühl“ und körpereigenem Bedürfnis das nehmen, was sie essen möchten.

Dass Kinder beim Essen kleckern und krümeln, lässt sich selten vermeiden. Essensregeln und Tischmanieren können sie aber trotzdem lernen.

### **„MIT DEN FINGERN ESSEN IST IN ORDNUNG**

-

### **BIS ZU EINEM GEWISSEN ALTER“**





---

## ESSEN IN DER KINDERKRIPPE

Bekommen Babys den ersten Brei, langten sie mit den Fingern hinein, rühren herum, lutschen sie ab. Dies ist nicht unbedingt ein Spielen mit dem Essen, sondern eher ein Erforschen. Die Kinder sammeln mit der Hand Informationen über die Konsistenz der Nahrung. Und sie nutzen die Finger zum Essen und als Werkzeuge.

Motivierend führen und leiten die pädagogischen Fachkräfte die Krippenkinder dazu an, zum Essen das ihnen angebotene kleinkindgerechte Besteck zu benutzen. Auch geben sie geduldig Hilfestellungen oder übernehmen bei Bedarf das „Füttern“.

### Unsere Tischregeln:

1. Vor jedem Essen Händewaschen.
2. Die Mahlzeit wird auf einem Stuhl, am Tisch sitzend, eingenommen.
3. Die Kinder bekommen ein Lätzchen umgebunden.
4. Vor jeder Mahlzeit wird ein gemeinsames Tischgebet gesprochen.
5. Während des Essens wird nicht herumgelaufen und dieses wird ihnen nicht im „Vorbeiflug“ von den pädagogischen Fachkräften in den Mund gesteckt.
6. Kinder probieren das Essen wenigstens einmal, bevor sie es ablehnen.
7. Nicht mit dem Essen spielen.
8. Spielzeuge, etc. am Tisch sind tabu. (Eine Ausnahme können hier z.B. ein Teddy oder die Lieblingspuppe bilden. Mit einem Lätzchen umgebunden kann er/sie helfen, spielerisch Tischregeln zu üben).
9. Mit Speisen, Geschirr und Besteck wird nicht auf dem Tisch herumgeworfen.
10. Fangen die Jungen oder Mädchen an, mit dem Essen zu spielen, sind sie in der Regel satt.

**„FRÖHLICH SEI DAS MITTAGESSEN - GUTEN APPETIT!“**





## **ESSEN DER REGELKINDER IM BISTRO -**

### **ERGÄNZENDE & ERWEITERTE TISCHREGELN**

Das Essen mit Löffel, Messer und Gabel stellt hohe motorische Anforderungen an das Kind, bei welchen sie geduldig und konsequent von den pädagogischen Fachkräften begleitet und unterstützt werden.

Kinder lernen Tischregeln nicht von heute auf morgen. Sie müssen diese immer wieder vorgelebt bekommen und üben.

Um Erfolge zu erzielen, müssen die Erwachsenen den Kindern im Idealfall stets ein gutes Vorbild sein. Auch sie sollten sich konsequent an die vorgegebenen Regeln halten (z.B. nicht am Mobiltelefon spielen).

#### **Unsere Tischregeln:**

Vor jeder Mahlzeit die Hände waschen.

1. Nach dem Essen die Hände und den Mund abwischen/abwaschen.
2. Einen der eigenen Körpergröße angemessenen Tisch und Stuhl wählen.
3. Eine Mahlzeit beginnt immer mit einem gemeinsam gesprochenen Gebet.
4. Alle Gruppenmitglieder fangen am Esstisch gemeinsam an zu essen, wenn alle etwas auf dem Teller haben.
5. Teller nicht überhäufen, sondern lieber eine zweite Portion nehmen.  
Das Kind kann so lernen, seine eigene Portion selbst zu bestimmen und lernt hierdurch sein Sättigungsgefühl kennen. Entgegen des Sättigungsgefühls muss ein Teller nicht leer gegessen werden.
6. Spielzeuge etc. sind am Tisch tabu.
7. Während des Essens wird nicht herumgelaufen.
8. Kinder probieren das Essen wenigstens einmal, bevor sie „Das mag ich nicht“ sagen.
9. Nicht mit dem Essen spielen.
10. Unappetitliche Dinge wie Schmatzen, Rülpsen, mit dem Essen herummatzen, Essen ausspucken und in der Nase bohren ist verboten.
11. Nicht mit vollem Mund sprechen.
12. Keine Schimpfworte benutzen.
13. Bitte und Danke sagen.
14. Kein anderes Kind wird für ein Missgeschick (z.B. ein umgefallenes Glas gehänselt, ausgelacht oder beschimpft).
15. Die Teller, Gläser und Bestecke des Nebenmannes sind tabu.







16. Gerade sitzen (denn das tut der Verdauung gut) und nicht auf dem Stuhl herumturnen.
17. Nach dem Essen das Geschirr zu dem bereitstehenden Servierwagen bringen. Die pädagogische Fachkraft nimmt den Teller zur groben Reinigung entgegen, das Trinkglas wird von dem Kind auf den Servierwagen gestellt und es legt das Besteck in den dafür vorgesehenen Wassereimer.
18. Auch nach dem Abräumen bleiben die Kinder ruhig, und sich in angemessener Lautstärke unterhaltend, auf ihrem Platz sitzen.
19. Beim Aufstehen und Verlassen des Bistros schieben die Kinder ihren Stuhl an den Tisch heran und gehen gesittet, ohne drängeln oder andere Kinder zu schubsen, aus dem Raum.

## ESSEN DER HORTKINDER IM BISTRO -

### ERGÄNZENDE & ERWEITERTE TISCHREGELN

#### Grundlegende Tischmanieren für größere Kinder:

1. Hände waschen vor dem Essen
2. Mit dem Essen wird erst begonnen, wenn alle etwas auf dem Teller haben.
3. Den Teller nicht zu voll schaufeln, sondern lieber später eine zweite Portion nehmen.
4. Rücksichtsvoll wird das Essen genommen/aufgeteilt - und nicht nach dem Motto „mir das Meiste“.
5. Aufrecht sitzen und das Besteck zum Mund führen und nicht umgekehrt.
6. Am Essenstisch (wie auch anderswo) „bitte“ und „danke“ sagen.
7. Nicht schmatzen, schlürfen, schniefen, in der Nase bohren oder schlingen...
8. Ellbogen beim Essen nicht aufstützen.
9. Messer nicht abschlecken und/oder in den Mund stecken.
10. Während des Essens wird nicht vom Tisch aufgestanden, außer es ist äußerst dringend.
11. Auf das Essen konzentrieren - nicht nebenbei spielen.
12. Keine abfälligen Bemerkungen über das Essen machen.
13. Respekt vor den Lebensmitteln haben.

