



# das elternkaffee

stiftung papilio  gesundheitsförderunguri  
.familie.schule.therapie

**.Weniger Stress am Familientisch – ausgewogen und genussvoll essen mit Kindern.**

Patrik Jauch-Herger, Teamleiter Ernährungsberatung Kantonsspital Uri.

**Besuchen Sie uns in den Räumen der stiftung papilio.**

# Stressfreier Familientisch

Patrik Jauch

Ernährungsberater BSc SVDE

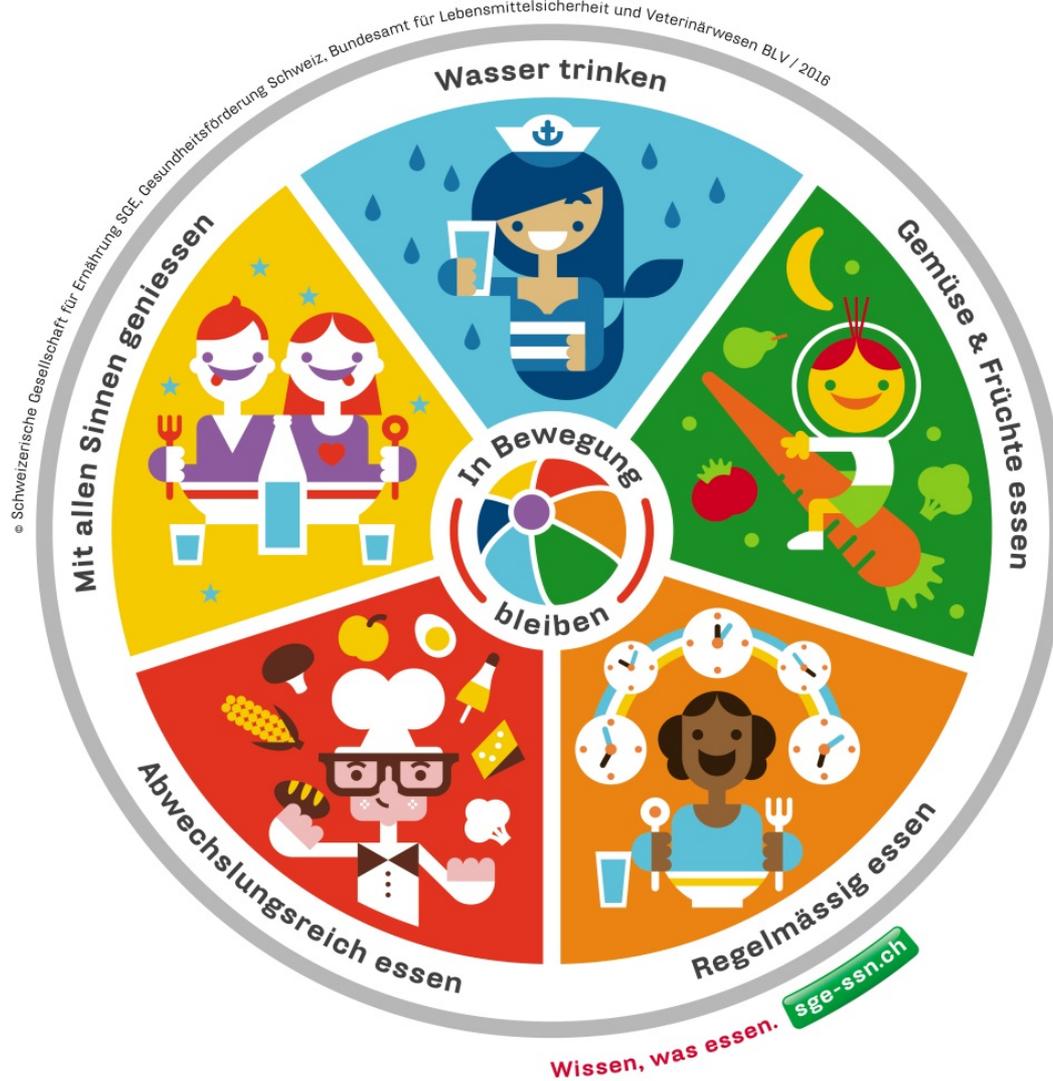
# Stressfreier Familientisch

Patrik Jauch

Ernährungsberater BSc SVDE

Vater von 4 Kindern

# Gesunde Ernährung



# Gesunde Ernährung vs.

**Verhalten am Tisch um...**

**...gesundes Essverhalten zu fördern**



# Stressfreier Familientisch

## Prävention ≠ Krankheit

# Der Familientisch

- Zentraler Treffpunkt – 1-2-3-mal pro Tag?
- Möglicher Austauschort
- Spiegel der Familienstimmung?
- Essverhalten als (Aus-)drucksmittel?

# Der Familientisch

- Zentraler Treffpunkt – 1-2 pro Tag?
- Möglicher Austausch
- Spiegel der Familienatmosphäre?
- Essverhalten (s-)drucksmittel?

**Zertifikat WICHTIG!!!**



**Der Familientisch soll ein Ort sein, wo man sich wohl fühlt – wo sich alle wohl fühlen.**

# Wann beginnt (Ess-)erziehung?

- Eigene Geschichte – eigenes Essverhalten?
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Was erlebt das Kind am Tisch und daneben?
- Wer beeinflusst das Kind von aussen?

**Was vorgelebt wird ist viel wichtiger als was man als aktives Erziehen bezeichnet!**

# Das Kind als Individuum / als Mensch

Gleichwürdigkeit  $\neq$  Gleichwertigkeit

Verantwortung liegt bei den Eltern aber...

...Individualität und Menschenwürde respektieren



# Das Kind als Individuum / als Mensch

- Sie bestimmen das Angebot, das Kind entscheidet was es isst...
- Jedoch muss man manchmal jemand auch zum Glück «zwingen»...
- **Ziel ist eine gute Mischung zwischen Lust und Bedürfnis**

**Belohnung statt Bestrafung!**

# Sie bestimmen das Angebot

## Was wird angeboten?

- Bekanntes vs. Horizonterweiterung?
- Billig und schnell oder Bio und Fairtrade?
- Vollwertige Grundnahrungsmittel oder Mikrowellenfood?
- Cafe complet 2/3 vom Tag?

# Beispiel

Frühstück:	Dunkles Brot, Butter, Konfi
Znüni:	Apfel und Blevita
Mittagessen:	Menü mit Gemüse oder Salat
Zvieri:	Frucht & Nüsse, nachher Süsses
Znacht:	Gekochtes Getreide mit Kompott
Getränke:	Wasser

# Sie bestimmen das Angebot

## Was wird wann angeboten?

- Süssigkeiten/Snacks?
- Zwischenmahlzeitenqualität?
- Positive Konditionierung – Gemüse vor dem Fernseher?
- Klare Regeln!



# Sie bestimmen das Angebot

## Was wird wie angeboten?

- Gemüse schnitzen?
- Kochen für die Kinder oder gut kochen?
- Extrawurst oder Einheitsbrei?



# Zusammen kochen

- Die Kinder lernen kochen
- ...oder die Erwachsenen lernen kochen
- Alle lernen das Essen schätzen
- Die Kinder sehen den Aufwand



# Themen am Tisch

Iss mehr!

Iss weniger!

Iss schneller!

Iss das nicht!

Iss Gemüse!

Iss anständig!

Iss langsamer!

# Kommunikation

- Dialog statt Auseinandersetzung
- Kinder stärken
- Ressourcenorientiert
  - Was sind die Ressourcen Ihrer Kinder?
- Lösungsorientiert
  - ICH würde mir wünschen, dass du ...
  - Warum isst du den Salat – was ist gut daran

**Belohnung statt Bestrafung!**

# Motivation

- Gesund?
- Der Mutter gefallen wollen?
- Gross und stark werden?
- Mit dem grossen Bruder nachziehen?
- Belohnung?
- Strichliste / Smileys / Kläberli
- Mögliche „no-go's“
- rote/gelbe/grüne Liste

# Probleme

- Was ist das Problem? Ist es das was ich sehe?
- Vogelperspektive / Deeskalation
- Später Gespräch suchen
- Bestrafung ist Kontraproduktiv
- Eine fehlende Belohnung ist besser

**Provokation als Hilferuf?**

# Probleme (mit der Schwiegermutter)

- Es ist DEINE Familie
- Es sind DEINE Kinder
- Es sind DEINE Regeln

# Tischregeln

- Am Tisch wird gegessen

.... und im besten Fall miteinander gesprochen  
aber analog – nicht digital

Das gilt auch für die Eltern!



# Tischregeln

- Ausessen? Pro und contra?
- Alles wird probiert
- Kommentare und Komplimente

# Interview mit Jauch-Kids

- Warum esst Ihr Gemüse?
- Weils Gesund ist?
- Fühlt ihr Euch wohl am Tisch? Warum?
- Möchten nicht kommandiert werden
- Nicht zu viel schöpfen – Verantwortung übernehmen

# Take Home Message

- Gesundes Essverhalten vor gesundem Essen!
- Vorleben statt erziehen
- Geduld und Zuversicht!
- Positiv!
- Dialog statt Züchtigung!
- Teamwork

# Literatur

- Jesper Juul – z.B. «Essen kommen»
- Remo Largo – verschiedene Bücher
- Und viele andere...

# Anlaufstellen

- <http://www.familien-uri.ch/home/>
- Erziehungsberatung Schulpsychologischen Dienst ([www.ur.ch/dienstleistungen/3134](http://www.ur.ch/dienstleistungen/3134))
- Jugend- und Elternberatung (kontakt Uri) ([www.kontakt-uri.ch](http://www.kontakt-uri.ch))
- Mütter- und Väterberatung (  
[www.spitexuri.ch/content/index.php/muetter-vaeterberatung](http://www.spitexuri.ch/content/index.php/muetter-vaeterberatung))

# Anlaufstelle für Ernährungsfragen

Ernährungsberatung Kantonsspital Uri

- Patrik Jauch
- Melanie Indergand
- [www.sge.ch](http://www.sge.ch)
- Und viele andere...

Besten Dank für Eure Aufmerksamkeit