

## Aktivität Checkliste Nr. 1

### Reflexion meines Essverhaltens

Hier finden Sie einige Fragen, die dazu beitragen können, persönliche Erfahrungen, Werte und Einstellungen, kulturelle und soziale Konventionen, die Essgewohnheiten beeinflussen, zu reflektieren.

Sie können diese Fragen selbst beantworten und / oder im Team reflektieren.

*Wichtig: Es gibt kein richtig oder falsch!*

- Welche Tischmanieren sind für Sie sehr wichtig?
- Gibt es Speisen / Getränke, die Sie nicht mögen?
- Was ist Ihr Lieblingsgericht / Getränk?
- Wo und wie essen sie normalerweise zu Hause (am Tisch, auf dem Sofa ...)
- Welche Gerichte, Getränke verbinden Sie mit negativen Erfahrungen oder Krankheit in Ihrer Kindheit?
- Welches Verhalten des Kindergartenpersonals kann die Atmosphäre während des Essens im Kindergarten beeinträchtigen?
- Welche Speisen / Getränke bevorzugen Sie? Auf welche Speisen / Getränke möchten Sie nicht verzichten?
- Essen Sie etwas, nur weil es gesund ist? Wenn ja, in welcher Situation?
- Hat jemand in Ihrer Kindheit an eine Diät gehalten? Hat Sie das beeinflusst?
- Was mögen Sie am gemeinsamen Essen mit den Kindern im Kindergarten?
- Mussten Sie in Ihrer Kindheit aufessen? Wenn ja, wie ist die Erinnerung daran?
- Wie würden Sie sich verhalten, wenn Sie sich den Appetit verderben wollen?
- Was gehört für Sie zu einem schönen Abendessen?
- Was essen Sie an Ihrem Geburtstag?
- Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit im Kindergarten? Wie war es dort zu essen?