



Warum ist das wichtig?

- Gemeinsam essen tut der ganzen Familie gut. Alle können über den Tag sprechen.
- Kinder brauchen gewohnte Abläufe wie regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten.
- Wenn Familien oft gemeinsam essen, können die Kinder **besser in der Schule** sein.
- Kinder essen **seltener ungesunde** Nahrungsmittel.
- Kinder **nehmen seltener zu** und entwickeln **weniger Essstörungen**.

Tipps:

- Als Familie über das gemeinsame Essen **sprechen**. Was ist schön? Was ist anstrengend?
- Zusammen **Regeln** aufstellen, die die gemeinsame Zeit am Tisch leichter machen.
- Kinder machen bei der Zubereitung des Essens mit.
- Fernseher, Smartphone usw. beim Essen ausschalten. Reden Sie über die Vorteile davon.
- **Zeit** nehmen zum Essen. Positive und entspannte Umgebung am Tisch schaffen.
- Gesunde Lebensmittel verwenden. **Obst** als Nachtisch. Verschiedene **Gemüsesorten** und Zubereitungen anbieten. Kinder werden neugierig und greifen dann öfter zu.
- Unangenehme Themen wie **Probleme** in der Schule oder Probleme mit anderen Kindern **nicht** beim Essen besprechen.
- **Gesunde** Ernährung der Eltern als Vorbild.



Mehr Informationen:

- Hier ist ein Film für Eltern und Kinder:
<https://www.youtube.com/watch?v=G-6CixmHoU0>
- Hier ist eine Seite für Eltern mit vielen guten Informationen und Tipps:
<https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/darum-sollten-wir-haeufiger-gemeinsam-essen/>
- Hier ist ein Bericht über die Ergebnisse einer interessanten Studie:
<https://www.aok.de/pk/magazin/familie/eltern/darum-sind-gemeinsame-familien-mahlzeiten-wichtig>

Verwendete Quellen:

- <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fhea0000801>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20390605/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15289253/>