

Warum ist das wichtig?

- Die Familie ist der Ort, an dem sich **alle wohlfühlen**. Familien sollten mindestens einmal am Tag zusammenkommen und die Zeit beim gemeinsamen Essen genießen.
- Gemeinsames Essen stärkt den **Zusammenhalt**.
- Gemeinsames Essen bringen eine **Struktur** in den Tagesablauf.
- **Feste Essenszeiten** sind gut gegen Stress und Hektik und im Alltag.
- Wenn Sie das gemeinsame Essen **gut planen**, können Sie die gemeinsame Zeit für alle schön gestalten.



Tipps:

- **Erstellen Sie einen Wochenplan** mit allen Terminen der Familie, wie Sporttraining, Elternabend, Verabredungen oder Arzttermine.
So können Sie das gemeinsame Essen für die Woche gut planen.
- **Kochen Sie gemeinsam** mit Ihren Kindern. So sparen Sie Zeit und stärken den Zusammenhalt.
- Kochen Sie **nichts Aufwendiges**, wenn Sie wenig Zeit haben.
Viel wichtiger ist, dass die Familie zum Essen zusammenkommt.
- Wenn Ihre Kinder keinen Hunger haben oder nichts essen wollen, **setzen Sie sich trotzdem** gemeinsam mit der Familie **an den Tisch**.
- Wenn Ihre Kinder verabredet sind und noch nicht gegessen haben, verschieben Sie die Verabredung oder **laden Sie die Freunde** zum gemeinsamen Essen ein.
Das ist besser, als nicht gemeinsam zu essen.
- **Geben Sie Aufgaben ab**. Aufgaben wie Blumen gießen, Müll rausbringen, Tisch decken oder Geschirr aufräumen können auch Ihre Kinder machen. Wenn Ihre Kinder unterstützen, haben Sie mehr Zeit, das gemeinsame Essen vorzubereiten.
- **Teilen Sie sich die Arbeit im Haushalt gut ein**. Wenn Sie wenig Zeit haben, dann staubsaugen Sie zum Beispiel nur und wischen erst am nächsten Tag.
So haben Sie Zeit für das gemeinsame Essen.
- Verplanen Sie **höchstens den halben Tag** mit anderen Dingen. So haben Sie noch genug Zeit für das gemeinsame Essen, auch wenn andere Dinge dazwischenkommen.

- **Überlegen Sie als Familie**, wie Sie mehr Zeit für das gemeinsame Essen schaffen können.
„Womit verbringen wir viel Zeit, obwohl es nicht so wichtig ist?“.
Verzichten Sie zum Beispiel auf die gemeinsame Serie und essen Sie stattdessen öfter und länger zusammen.

Mehr Informationen:

- Hier ist ein Video darüber, warum gemeinsames Essen wichtig ist:
<https://www.zdf.de/kinder/logo/gemeinsames-essen-einfach-erklaert-100.html>
- Hier lernen Sie mehr über ein gutes Zeitmanagement:
<https://www.betreut.de/magazin/beruf/zeitmanagement-in-der-familie-681/>
- Hier erfahren Sie mehr über die Vorteile von gemeinsamen Mahlzeiten:
<https://praxistipps.focus.de/gemeinsam-essen-darum-ist-es-wichtig>



Verwendete Quellen:

- <https://www.rossmann.de/de/baby-kind/babywelt/schwangerschaft/zeitmanagement-mit-kids>