

Warum ist das wichtig?

Damit die ganze Familie das gemeinsame Essen **genießen** kann, ist es besonders wichtig, wie Sie es gestalten.



Tipps:

Erstellen Sie Regeln für das gemeinsame Essen als Familie

Das hilft dabei, dass alle eine gute Zeit zusammen haben. Zum Beispiel:

- **Alle essen gemeinsam am Tisch.**
- Vor dem Essen **waschen** alle die Hände.
- Die Familie **beginnt gemeinsam** mit dem Essen.
- Bücher, Spielsachen, Zeitungen und Handy sind beim Essen **nicht am Tisch.**
- Der Fernseher bleibt **aus.**
- Schimpfwörter und Streitereien sind **verboten.**
- Man darf erst aufstehen, wenn **alle fertig** sind.
- Nach dem Essen räumen **alle gemeinsam** den Tisch ab.

Gestalten Sie die Familienmahlzeiten so, dass es für alle schön ist

- Lassen Sie Ihre Kinder **mithelfen**, zum Beispiel den Tisch decken, dann ist das gemeinsame Essen harmonischer.
- Gestalten Sie das Essen auch mal **kindgerecht.**
Spielen Sie zum Beispiel Restaurant und lassen Sie Ihre Kinder das Essen servieren.
- Einmal in der Woche ist **Wunschessen-Tag.**
An diesem Tag dürfen sich die Kinder abwechselnd ein Gericht wünschen.
- Ein **kleiner Spruch** vor dem Essen ist ein schönes und einfaches Ritual.
Zum Beispiel: „Jeder esse, was er kann, nur nicht seinen Nebenmann.“
Oder: „Piep, piep, piep. Wir haben uns alle lieb. Guten Appetit.“

Mehr Informationen:

- Hier ist ein Video über Tischmanieren bei Kindern:
<https://www.youtube.com/watch?v=myCPy8jtp1c>
- Hier sind weitere Tipps für das gemeinsame Essen und ein Video, warum das wichtig ist:
<https://www.zdf.de/kinder/logo/tipps-fuer-gemeinsames-essen-100.html>
- Hier sind Tipps zum Wochenplan, Einkaufszettel und Tischregeln:
<https://www.verbraucherschutz.com/ratgeber/gut-geplant-und-eingekauft-fuer-das-gemeinsame-essen-in-der-familie-wochenplan-einkaufszettel-und-tischregeln/>
- Hier sind Tischsprüche für das gemeinsame Familienessen:
<https://www.hallo-eltern.de/kind/tischsprueche/>



Verwendete Quellen:

- <https://www.hellofamily.ch/de/familienratgeber/ernaehrung/essen-und-trinken/gemeinsam-am-familientisch.html>
- <https://www.familiothek.de/gemeinsam-familienessen-ritual.html>