

Alle an einem Tisch - Gemeinsam schmeckt es besser

Gemeinsam essen macht nicht nur Spaß und ist unterhaltsam - für Kinder ist es zudem eine wichtige Erfahrung, denn während des gemeinsamen Essens schauen sie sich Tischsitten ab und nehmen unterbewusst auch Ernährungsgewohnheiten an. Ist es in der Familie z.B. üblich zu jeder Mahlzeit einen Salat zu reichen oder ist Gemüse immer Bestandteil, dann wird das Kind später eher zu Salat oder Gemüse greifen. Andersherum bedeutet es leider auch, dass Kinder wenn sie älter sind nach jeder Mahlzeit einen süßen Nachtisch essen oder die Mahlzeiten vor dem Fernseher einnehmen, wenn sie es von frühester Kindheit an so gewohnt sind.

Feste Regeln geben den gemeinsamen Mahlzeiten die nötige Ruhe, das Essen zu genießen ohne jedes Mal aufs Neue über bestimmte Dinge zu diskutieren. Gerade für Kinder sind diese Regeln und Rituale von großer Bedeutung, denn sie vermitteln ihnen Halt. Feste Uhrzeiten sind ein guter Anfang, doch auch feste Mahlzeitentage kommen bei Kindern gut an: Freitag ist z. B. Fischtag oder jeden Samstag gibt es Spaghetti mit Tomatensauce und Salat.

Am wichtigsten für Kinder ist jedoch bei diesen gemeinsamen Mahlzeiten das Miteinander in der Familie. Sie haben dann mehr Appetit zu essen, können sich unterhalten und die Erlebnisse des Tages besprechen. Durch das Vorbild der Eltern bei den Mahlzeiten lernen sie zudem deutlich mehr als durch Ermahnungen oder Vorschriften.

Einige Regeln erleichtern die gemeinsame Mahlzeit:

- Beginnen Sie mit einem gemeinsamen Ritual wie einem Tischspruch
- Jeder ist für sich selbst verantwortlich, d.h. möchte das Kind ein Glas Wasser oder Senf, dann holt es sich das

selber

- Alle dürfen erzählen und während einer spricht hören auch alle zu
- Gestritten wird nicht beim Essen
- Meckern verboten! Während des Essens wird nicht über das Essen gemeckert, das verdirbt den anderen den Appetit und verletzt den Koch. Auch unappetitliche Bemerkungen sollten vom Esstisch verbannt werden
- Jeder sollte selbst bestimmen wie viel er essen möchte. Allerdings sollten die Augen nicht größer sein als der Magen
- Alles was auf dem Tisch steht muss auch probiert werden
- Jeder isst nur was ihm schmeckt. Wer das Essen nicht mag, wartet bis zur nächsten Mahlzeit oder nimmt sich als Ersatz eine Scheibe Brot oder Obst
- Lassen Sie sich Zeit mit den Mahlzeiten, setzen Sie aber eine Grenze: wer nach 20 - 30 Minuten nicht aufgeessen hat, hat offensichtlich keinen Hunger mehr und wartet bis zur nächsten Mahlzeit

Quelle: Infodienst der Landwirtschaftsverwaltung Baden-Württemberg (<http://www.landwirtschaft-bw.info/>)

