

Familien-Treffpunkt Esstisch

Die Ferien sind vorbei. Und damit leider auch die zahlreichen gemeinsamen Familienaktivitäten, die das "Wir Gefühl" stärken. Der Alltag hat uns wieder. Und das bedeutet, es wird weniger gegrillt, gespielt und vor allem weniger zusammen an einem Tisch gegessen. Die Alltagsroutine "jeder isst was und wann er will" kehrt zurück. Wir leben unseren Kindern somit oft ein falsches Essverhalten vor.

Dabei sind regelmäßige, gemeinsame Familienmahlzeiten in entspannter Atmosphäre von großer Bedeutung für die Entwicklung unserer Kinder. Man verbringt zusammen Zeit beim Kochen und Essen, redet miteinander und lernt dadurch zuzuhören, eignet sich Tischmanieren an und gewöhnt sich an die Einhaltung von gewissen Regeln - das alles ist nötig für die Entwicklung einer gesunden, sozialen Kompetenz. Der Esstisch wird zum Treffpunkt und zur gemeinsamen Krafttankstelle.

Aber keine Sorge, gesundes Essverhalten ist erlernbar - und es ist nie zu spät, seine eigenen und die Essgewohnheiten der Familie zu ändern und damit Harmonie und Geborgenheit wieder zurück an den Tisch zu bringen. Hier finden Sie die wichtigsten Essensregeln!



Zeit für gemeinsame Mahlzeiten

Frühstück, Mittagessen und Abendbrot: Wenn möglich, sollten alle drei Hauptmahlzeiten immer zur selben Zeit eingenommen werden. Denn Familienmahlzeiten füllen nicht nur den Magen, sie geben dem gesamten Tag Struktur. Gewohnheiten und Rituale rund um die gemeinsamen Mahlzeiten wirken prägend: Ein klarer Tagesablauf mit festen Zeiten ist für Kinder etwas, worauf sie sich verlassen können, und das vermittelt ihnen Sicherheit und Geborgenheit. Durch die Berufstätigkeit der Eltern, den Öffnungszeiten von Kindertagesstätten, Schulzeiten und der Freizeitgestaltung der verschiedenen Familienmitglieder scheint es häufig kaum machbar, alle zur selben Zeit an den Tisch zu bekommen. Dennoch: Idealerweise sollte sich eine Familie mindestens einmal am Tag zu einer bestimmten Uhrzeit treffen, um miteinander am Tisch - nicht nebeneinander auf dem Sofa! - zu essen. Es ist dabei egal, ob es sich um das Mittagessen oder ein warmes Abendessen handelt, wichtig ist nur, dass alle da sind, und dass für das gemeinsame Essen auch immer ausreichend Zeit zur Verfügung steht.

Das Wir-Gefühl stärken



Experten raten zu einer Wiederbelebung der Esskultur, denn eine genussvolle Nahrungsaufnahme im Kreise geliebter Menschen ist wichtig für die Gesundheit. Zum Essen benötigen besonders Kinder eine gewisse Ruhe ohne Ablenkungen. Bei der Familienmahlzeit sollten daher weder Fernseher noch Radio laufen, auch Handys, Zeitschriften und Spielzeug gehören nicht an den Esstisch. Ausdrücklich erwünscht sind dagegen angenehme Gespräche und Gelächter. Alle Familienmitglieder sollen das Zusammensein genießen, wertvolle Zeit miteinander verbringen und einfach nur füreinander da sein: Das stärkt das "Wir-Gefühl" und so den Zusammenhalt der ganzen Familie.

Feste Regeln für entspannte Mahlzeiten

In vielen Familien müssen oder wollen beide Eltern arbeiten. Es bleibt kaum Zeit für Einkaufen und Kochen - und erst recht nicht für eine ruhige Mahlzeit zusammen. Und weil es so schön schnell geht, kommen dann häufig Fertigprodukte, Suppe aus der Dose oder ein Tiefkühlgericht auf den Tisch. Diese sind oft ungesund und können zu Übergewicht führen. Ein Plan hilft bei Zeitmangel: Wer wenig Zeit für tägliche Einkäufe und aufwendiges Kochen hat, sollte sich einen Wochen-Speiseplan überlegen und sich daran orientieren, wenn man den wöchentlichen Großeinkauf für die grundlegenden Sachen startet. Dann brauchen in der Woche nur noch wenige frische Kleinigkeiten nachgekauft zu werden. Außerdem: Jedes Familienmitglied muss mithelfen und übernimmt - vielleicht im Wechsel - bestimmte Aufgaben wie Tischdecken, das Abräumen oder Abwaschen. Um Genörgel am Essen zu vermeiden, könnte sich vielleicht jedes Familienmitglied ein Lieblingsgericht in der Woche wünschen dürfen. Eine andere Idee: Zwei oder drei Lebensmittel, die eine Person gar nicht mag, werden von seinem Speiseplan gestrichen. Für alle anderen Sachen gilt aber: Alles muss wenigstens einmal probiert werden - aber schmeckt etwas nicht, gibt es keine großartigen Extrawürste. Kinder sollten je nach Alter immer in die Planung und die Zubereitung mit einbezogen werden: Denn genaue Tischregeln und ein fester Essensplan helfen, täglich neue und nervenaufreibende Diskussionen zu vermeiden.

Lust auf gemeinsames Essen

Damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird, sollten Familienmahlzeiten möglichst entspannt und fröhlich ablaufen. Streitgespräche und lautstarke Diskussionen während des Essens sind tabu, diese schlagen sonst im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen. Um bei allen Familienmitgliedern die Lust am Essen und der gemeinsamen Zeit zu wecken, kann mit etwas Kreativität und ein paar kleinen Tricks ein schöner Esstisch gestaltet werden - denn für eine gute Stimmung am Tisch ist eine angenehme Atmosphäre förderlich: Mit einem Strauss gepflückter Blumen oder selbst gesammelten Steinen und Blättern, bunten Tellern und Gläsern, Kerzen oder hübschen Servietten sieht der Essbereich gleich noch ansprechender aus und macht Lust auf den kommenden Genuss.

Gesunde Nahrungsmittel kennenlernen

Spaß am Kochen und die Achtsamkeit für Nahrungsmittel kommt wie von selbst, wenn Kinder schon früh in der Küche mithelfen dürfen und so ganz nebenher etwas über die einzelnen Lebensmittel lernen. Kleine Kinder lieben es, beim Einkaufen, der Auswahl von Speisen und natürlich beim Kochen aktiv beteiligt zu sein. Und das sollte schon früh gefördert



werden: Tasten, Riechen und Schmecken wecken neue Sinnesfähigkeiten, und die Kinder entwickeln nach und nach eigenständig ein Gefühl für natürliche Produkte. Zusammen auf den Markt gehen oder direkt zum Bio-Bauern, wo es viel zu sehen und zu entdecken gibt: So macht ein Einkauf Spaß und wird zu einem kleinen Abenteuer. Schon die Kleinen sollten daher Obst und Gemüse mit aussuchen dürfen und anschließend helfen, es zu putzen und kleinzuschneiden. Mithelfen können und viel Lob von den Eltern: Das gibt nicht nur Selbstbewusstsein, sondern ist fast schon eine Garantie dafür, dass das Kind das Selbstzubereitete auch essen wird, sogar, wenn es sich um ungeliebte Lebensmittel wie Brokkoli, Spinat oder Rosenkohl handelt. Kinder sollten zum Probieren angeregt werden. Und zunächst verschmähte Gerichte sollten ihnen immer mal wieder angeboten werden, denn auch Geschmacksvorlieben verändern sich im Laufe der Zeit. Jedoch: Niemand sollte gezwungen werden, etwas zu essen, das er nicht mag.

Die Entwicklung des Kindes fördern

Regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten in einer entspannten Atmosphäre ohne Stress fördern Gesundheit und Wohlbefinden. Untersuchungen zeigen: Kinder, die regelmäßig mit ihrer Familie essen, nehmen eine wesentlich gesündere und vielfältigere Kost zu sich. Sie lernen durch ein gutes Vorbild von Anfang an ein gesundes Essverhalten, übernehmen das auch für Leben und sind dadurch besser gegen späteres Übergewicht und andere Ess-Störungen geschützt. Sie werden durch ihr Mithelfen im Haushalt selbständiger und selbstbewusster. Und gemeinsame Mahlzeiten können noch mehr: Kinder entwickeln durch die angeregten Unterhaltungen am Tisch sogar einen größeren Wortschatz.

Natürlicher und gesunder Essgenuss

Essgenuss und Tischgeplauder benötigen Zeit, die man sich nehmen muss: Man lernt, langsam zu essen, das Essen zu genießen und registriert so auch, wann man satt ist. Die Familie gibt das Nahrungsangebot und auch das Essverhalten vor, und das prägt ein Kind nachhaltig. Kinder lernen ein gesundes Essen nur dann als genussvolle und angenehme Beschäftigung kennen, wenn sie dabei nicht unter Druck gesetzt werden, denn ein gesundes Kind nimmt sich auch instinktiv genau das an Nahrung, was es benötigt. Wichtig sind dabei keine überfüllten Teller, denn besonders kleine Portionen und Mini-Happen, dazu noch liebevoll arrangiert, laden zum genussreichen Essen ein. Und wenn die einzelnen Nahrungsmittel wie Kartoffeln oder Reis, das Gemüse, der Salat sowie Fisch oder Fleisch getrennt in Schüsseln auf dem Tisch serviert werden, können Kinder ihr Menu nach persönlichem Geschmack und Appetit selbst zusammenstellen. Kleine Kinder hören noch instinktiv auf ihr natürliches Sättigungsgefühl: Sie wissen, wann sie Hunger haben und wann sie satt sind. Ein Kind kann an einem Tag drei volle Mahlzeiten essen und am nächsten Tag fast gar nichts, das ist völlig normal. Eltern dienen als Vorbild und sollten daher mit ihren Kindern üben, immer nur so viel zu nehmen, wie man essen mag und kann.

Spätfolgen vermeiden: Satt ist satt

Es sind die abgeschauten Gewohnheiten und Erfahrungen, die den Nachwuchs später oft zuviel oder zu wenig essen lassen. Die späteren Folgen einer falschen Esskultur sind bekannt: Das eine Kind, das immer über seinen eigentlichen Hunger hinaus alles aufessen musste, verliert auf Dauer sein natürliches Sättigungsgefühl und neigt später zu Übergewicht.





Ein anderes Kind verweigert in der Pubertät aus Trotz den Eltern gegenüber völlig eine gesunde und normale Nahrungsaufnahme, eine Folge könnte als anderes Extrem die Magersucht sein. Man sollte Kindern also nicht die eigenen, oft völlig falschen Essens-Vorstellungen und -Gewohnheiten aufzwingen. Auch wir Erwachsene können und müssen noch viel lernen, und mit einem gesunden Essverhalten kann jederzeit und überall begonnen werden.



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

