

Tipps für Family-Time beim Essen

Mit dem Teenager gemeinsam das Lieblingsgemüse zu schnippeln, einen gesunden Auflauf zuzubereiten oder ein neues Familiengericht auszuprobieren hat viele positive Effekte. Was mit frischen Zutaten selbst gekocht wurde, schmeckt nicht nur besser – es ist vor allem die gemeinsam verbrachte Zeit in der Küche, die unverkrampfte Gespräche ermöglicht und das Wir-Gefühl in der Familie stärkt. Mit diesen Tipps wird die gemeinsame Mahlzeit zur schönen Familienzeit:

➤ Angenehme Atmosphäre

Der wichtigste Rat lautet: Nehmen Sie sich Zeit füreinander. Gemeinsame Mahlzeiten sind ein positives Ritual, das zu einem guten Miteinander beiträgt. An einem liebevoll gedeckten Tisch kommt der Appetit von ganz allein, auch bei schwierigen Essern. Das muss gar nicht aufwendig sein.

➤ Keine Ablenkung bitte

Erklären Sie den Esstisch zur handyfreien Zone für alle Familienmitglieder. Auch das Fernsehen oder Tablet bleiben aus. Am Esstisch sollten jegliche Ablenkungen tabu sein, hier geht es ausschließlich um den Genuss und den gegenseitigen Austausch. Nutzen Sie die Zeit am Familientisch, um über die Tageserlebnisse in der Schule, im Büro und der Freizeit zu sprechen, Gedanken auszutauschen und Pläne zu machen.

➤ Gewohnheiten und Rituale beim Essen

Setzen Sie sich gemeinsam an den Tisch. Einsames Futter – womöglich noch vor dem TV oder am Computer – verleitet dazu, ungesunde Dickmacher in sich hineinzuschlingen. Es ist aber völlig okay, wenn ein Familienmitglied mit dem Nachwuchs isst.

➤ Pflegen Sie eine familiäre Esskultur

Warten Sie mit dem Beginn des Essens, bis alle Familienmitglieder am Tisch sitzen. Das Gleiche gilt für das Ende der Mahlzeit. Es ist ein Zeichen von Wertschätzung, erst dann mit dem Abräumen zu beginnen, wenn alle fertig sind mit Essen. Für alle Familienmitglieder sollte es außerdem selbstverständlich sein, beim Auftragen und Abräumen mitzuhelfen.

➤ Keine Hektik

Nehmen Sie sich Zeit beim Essen. Ein Sättigungsgefühl tritt erst nach etwa 20 Minuten ein. Daher gilt: Wer langsam isst, kann sich nicht überessen. Ausgiebiges Kauen fördert zudem eine gute Verdauung. Herunterschlingen dagegen führt schnell dazu, mehr zu essen, als guttut. Die Folgen können ein unangenehmes Völlegefühl sein, Bauchschmerzen und auf Dauer ein gesundheitsschädliches Übergewicht.

➤ Gute Stimmung am Tisch

Vermeiden Sie am Esstisch möglichst problembehaftete Themen. Dafür sollten Sie sich extra Zeit nehmen. Wer während der Mahlzeit Probleme wälzt, isst entweder zu viel oder zu wenig. Auf jeden Fall aber mit weniger Genuss.

