

## HARMONIE AM ESSTISCH

Die Bedeutung einer positiven Atmosphäre beim Essen

Eine entspannte Atmosphäre bei **gemeinsamen Mahlzeiten** ist für viele Familien von großer Bedeutung, da sie den Zusammenhalt fördert und die Essgewohnheiten prägt.

Indem wir Mahlzeiten mit **positiven Erfahrungen verbinden**, schaffen wir eine Grundlage für gesunde Essgewohnheiten. Es ist besonders wichtig, diese Werte und Gewohnheiten unseren Kindern **frühzeitig zu vermitteln**, um so eine Basis für ihre **zukünftige Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu bilden**.

**5 Min. Lesezeit** | #Atmosphäre am Esstisch #Familie-Tischdeko-Challenge #Tischmanieren #Gemeinsames Essen



Liebe Eltern,

gemeinsame Mahlzeiten in **harmonischer Atmosphäre sind für das Wohlbefinden der Familie wichtig**.

Es ist ein Moment des Zusammenseins, des Austausches und des Genießens. Kinder können am Esstisch von ihren Erlebnissen am Tag berichten, ihre **Sorgen teilen** und noch vieles mehr.

In dieser Zeit spielen Ritualen und Tischmanieren eine bedeutende Rolle. Wenn Kinder an diesen Ritualen teilnehmen, entwickeln sie ein **Gefühl von Zugehörigkeit und Respekt**.

Dabei ist es entscheidend, realistische Erwartungen an die Tischmanieren der Kinder zu haben. Anstatt zu hohe Ansprüche zu setzen, sollten wir sie geduldig und verständnisvoll auf diesem Weg begleiten. Indem wir selbst als Vorbild fungieren und freundlich an die **gewünschten Verhaltensweisen** erinnern, können wir effektiver zur Entwicklung ihrer Manieren am Tisch beitragen als durch strenge Regeln.

Ein **respektvoller Umgangston** und die Vermeidung von Konflikten können dazu beitragen, dass das gemeinsame Essen zu einem angenehmen Familienereignis wird.

Jedes Kind bringt seinen **eigenen Appetit und Geschmack** mit, und es ist wichtig, diese Individualität zu respektieren und zu unterstützen.



### ALLGEMEINE TIPPS

Beziehen Sie die Kinder bei der **Zubereitung der Mahlzeiten** mit ein.

\*

Decken Sie mit den Kindern gemeinsam den Tisch und richten sie das Essen appetitlich an.

\*

Nutzen Sie die gemeinsame Mahlzeit, um **miteinander zu sprechen** und sich auszutauschen.

\*

**Bringen Sie das Lieblingsgericht Ihrer Kinder auf den Tisch** und variieren Sie die Mahlzeiten, um den Geschmack jedes Familienmitglieds zu berücksichtigen.

\*

Besprechen Sie in der Familie, welche **Tischrituale und Manieren** wichtig sind.



### KONKRETER TIPP

*Mit der Familien-Tischdeko-Challenge wird die nächste Mahlzeit zu einem unterhaltsamen Ereignis.*

Dies fördert nicht nur die Kreativität, sondern bietet auch die Möglichkeit, den Esstisch für gemeinsame Mahlzeiten auf individuelle und persönliche Weise zu gestalten. Die entstandenen Dekorationen dienen zudem als wunderbarer Gesprächsanlass.

So geht's:

- **Teams bilden:** Familienmitglieder in Teams einteilen.
- **Materialien sammeln:** Verschiedene Gegenstände in der Natur und Zuhause sammeln, die für die Tischdekoration verwendet werden können.
- **Dekorieren:** Den eigenen Platz am Esstisch gestalten. Die gesammelten Materialien verwenden, wie Servietten, Kerzen, Blumen oder andere Dekorationsmaterialien. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
- **Bewertung und Feedback:** Nachdem jeder Tischplatz dekoriert ist, könnt ihr gemeinsam die Dekoration bewerten. Besonders das positive Feedback über andere Dekorationen ist wertvoll.
- **Essen genießen:** Anschließend das gemeinsame Essen in einer einladenden Atmosphäre genießen.



**Seien Sie offen für Veränderungen und Anpassungen am Esstisch. Respektieren Sie die Vorlieben und Bedürfnisse jedes Familienmitglieds und finden Sie gemeinsame Lösungen, um eine angenehme Essensumgebung zu schaffen.**

### GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.

Durch die **reflektierte Auseinandersetzung mit "alten Tischmanieren"** und die Suche nach alternativen Regeln können Sie eine positive Veränderung am Esstisch bewirken und eine Essensumgebung schaffen, die von **Harmonie, Respekt und Gemeinschaft** geprägt ist.

Eine Anleitung finden Sie [HIER](#).



Weitere **Gesundheitstipps** für die ganze Familie haben wir für Sie auf [unserer Homepage](#) zusammengestellt.



### WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einen interessanten Artikel zum Thema Essensatmosphäre vom Landeszentrum für Ernährung in Baden- Württemberg finden Sie [HIER](#).

\*

Wenn Sie tiefer in das Thema eintauchen möchten, empfehlen wir Ihnen das **Buch "Familienglück am Esstisch" von Jesper Juul**.

\*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf Social Media.



Beste Grüße  
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL\_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit  
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital  
Lindwurmstr. 4  
80337 München  
+49 89 356 479 09  
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock