

Liebe Familien,

mindestens dreimal am Tag treffen wir uns gemeinsam mit den Kindern zum Essen. Manchmal ist es nur ein schneller Snack, aber vor allem am Abend oder am Wochenende, ist eine Gelegenheit, dass die ganze Familie zusammenkommt. Wie verläuft bei Ihnen das gemeinsame Essen? Ist es eher chaotisch, jeder fängt an, wann er/sie will und steht dann einfach auf? Oder haben Sie feste Regeln oder sogar Rituale, wie einen Tischspruch? Unterhalten Sie sich, oder schaut jeder auf sein* ihr Handy? Die meisten Familien haben sich von den strengen Knigge Regeln verabschiedet, was ist übrig geblieben? Das besprechen wir heute:



“Zu Tisch!”

Tischmanieren - sinnvoll oder veraltet?

Gemeinsame Familienmomente sind rar. Die Kinder sind in der Betreuung, während wir arbeiten. Eltern wechseln sich im Schichtdienst ab, man trifft Freunde, schwups ist es schon wieder Bett-Zeit. Gemeinsames Tischdecken und Essen verbindet und schafft Gelegenheit, sich auszutauschen. Viel bekommen wir von unseren Kindern aus der Kita/ Schule oft nicht mit. Das gemeinsame Essen als Rahmen kann zum Ritual für den Austausch werden. Und damit alle wissen, wann es losgeht, gibt es vorher noch einen Tischspruch! Im Video gibt es verschiedene Sprüche und Lieder:

Link zum Video: [Tischsprüche](#)

Wenn das Essen begonnen hat, kipelt das eine Kind sofort mit dem Stuhl, das andere steckt die Finger in die Nudeln und stopft sich den Mund randvoll. Der Mund ist noch nicht mal leer und schon springt das erste Kind schon wieder auf. Muss das sein? Können wir nicht einmal normal essen? Aber da stellt sich die Frage: was ist normal? Müssen alle sitzen bleiben, bis der*die Letzte fertig ist? Mit der Regel “Kinder warten auf Kinder” haben auch die Eltern noch ein bisschen Zeit zu zweit am Tisch. Und welche Regeln Sie für wichtig finden, ist immer individuell. Eine kleine Orientierung gibt es im folgenden Artikel mit dem Merksatz im Hinterkopf: “Wir Eltern sind immer Vorbild!”:

Link zum Artikel: [Tischmanieren im Kindesalter – Erziehung am Esstisch](#)

“Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt!”, “Wenn Du nicht aufisst, bekommst Du auch keinen Nachtisch!”. Wir erinnern uns vielleicht noch an solche Sprüche. Aber heute wissen wir, dass Drohungen und Esszwang zu Verweigerung und schlimmstenfalls Essstörungen führen können. Trotzdem sollten wir unseren Kindern immer wieder vielfältige Angebote

machen. Wie man das umsetzen kann und ein paar Tipps gibt es diese Woche in unserem Podcast:

Link zum Podcast: [Essen: Wenn damit nur gespielt oder es verweigert wird](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Tja, gute Frage...was schmeckt uns eigentlich gut? Wir haben gehört, dass die meisten Kinder süß und salzig bevorzugen und die Vorlieben sich durchaus auch ändern können. Also haben Sie immer die Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren, vielleicht sind Sie ja überrascht, dass alle Teller leer geputzt sind. Und als Basis: Nudeln! (gehen immer).

Link zum Rezept: [Asia Nudelsalat](#)

Link zum Rezept: [Minestrone Rezept für italienische Gemüsesuppe](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Ein Vorbild sein und unsere Kinder immer wieder auf Regeln hinweisen, ist die Basis in vielen Erziehungsfragen. Ein bisschen Spaß bringt dieses tolle Buch in das Thema. Die Tiger der Familie benehmen sich beim Essen wie Tiere und gehen dann für gutes Benehmen in die Lehre. Ganz hübsch illustriert und in Reimform geschrieben.

Link zum Buch: [Gutes Benehmen leicht gemacht: Tischmanieren für kleine Tiger](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Stiftung Warentest hat Besteck getestet.
Das Messer hat am besten abgeschnitten.*

ein einschneidendes Erlebnis ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team Zukunft**