

Gemeinsam essen – schmeckt und tut gut!

Neben Schulalltag und dichtem Freizeitprogramm bleibt für ein gemeinsames Familienessen meist wenig oder keine Zeit. Dabei bietet die familiäre Zeit am Esstisch zahlreiche Benefits: Kinder sind ausgeglichener, glücklicher und meistern alltägliche Probleme leichter, wenn sie regelmäßig in familiärer Runde essen. Zudem weisen sie ein ausgewogeneres Ernährungsmuster auf als Kinder, die alleine beim Essen sitzen.

Am gemeinsamen Esstisch lernen Kinder über Essverhalten, Tischmanieren oder Portionsgrößen. Ganz nebenbei erzählen sie über ihre Erlebnisse in der Schule, tauschen sich mit ihren Eltern aus oder hören „Erwachsenengesprächen“ zu. Das gemeinsame Essen ist gleichzeitig eine Übung, Kompromisse zu finden. Denn nicht immer trifft die Menüauswahl den Geschmack jedes Familienmitglieds. Kinder lernen dabei die Geschmäcker der Eltern oder Geschwister kennen und zu akzeptieren. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Familienessen auch das elterliche Engagement fördern. Eltern, die fünfmal pro Woche oder öfter mit ihren Sprösslingen essen, sind stärker in das tägliche Leben der Kinder eingebunden als jene, die nur selten mit den Kleinen beim Essen sitzen. Beispielsweise kennen sie deren Freunde, die Namen der Klassenlehrer und wissen auch über die Sorgen ihrer Kinder besser Bescheid.

Gemeinsam Essen ist soziales Lernen

Das gemeinsame Frühstück, Mittag- oder Abendessen setzt auch kognitive und emotionale Prozesse in Gang. Gemeinsame Mahlzeiten sollen dazu beitragen, alltägliche Probleme und Herausforderungen gelassener zu sehen, liberaler zu sein und sich eigene Fehler weniger zu Herzen zu nehmen. Gute Voraussetzungen, um sich mit etwaigem Ärger innerhalb der Familie oder schlechten Schulnoten auseinanderzusetzen. Zudem wirkt sich die gemeinsame Essenszeit auch auf das Suchtverhalten der Kinder und Jugendlichen aus: Je öfter sie mit ihren Familien gemeinsam speisen, umso weniger oft greifen sie zu Alkohol, Zigaretten und Drogen. Außerdem sind sie weniger anfällig gegenüber Essstörungen und Depressionen.

Gemeinsam gut gekocht!

Familienmahlzeiten tun nicht nur dem Körper und der Seele gut, gemeinsames Kochen hat auch psychologische Vorteile. Eltern binden ihre Kinder in die Speisenzubereitung ein, lassen sie selbstständig Aufgaben in der Küche meistern und bei der Menüwahl mitentscheiden. Dadurch steigen das kindliche Selbstwertgefühl und Wissen über Lebensmittel. Gemeinsames Einkaufen, Kochen und Essen fördert neben dem allgemeinen Genuss der Speisen auch den Verzehr von Milchprodukten, Obst und Gemüse.

Welche Mahlzeiten Sie zur gemeinsamen Familienzeit erklären, hängt von den individuellen Bedürfnissen der Familienmitglieder ab. Wenn in der Früh keine Zeit bleibt für einen gemeinsamen Start in den Tag, ist vielleicht der Abend der beste Zeitpunkt, Erlebtes bei einem familiären Abendessen Revue passieren zu lassen.

Literatur

Sommer W et al: How about lunch? Consequences of the Meal Context on Cognition and Emotion. PLOS one 8 (2013).

Califano J: CASA - The Importance of family dinners III. National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University (2006).