

Gemeinsam gut essen – So klappt's am Familientisch!



Eltern sind verantwortlich für ...

- 🕒 **wann es Mahlzeiten gibt**
- 🍲 **was angeboten wird**
- 🏠 **wo gegessen wird**
- 😊 **dass Essen stressfrei abläuft**

Kinder dürfen entscheiden ...

- 🍴 **ob sie essen möchten**
- 🍴 **wie viel sie davon essen**
- 😊 **was sie davon probieren**
- 💬 **wann sie satt sind**

Merksatz:

Eltern bestimmen das Was, Wann und Wo –
Kinder bestimmen das Ob und Wie viel.



Unsere Familienregeln beim Essen Gemeinsam aufschreiben oder malen:

Bei uns am Tisch ...

- z. B. essen wir gemeinsam, ohne Handy
- Jeder darf sagen, wenn er satt ist.
- Niemand wird gezwungen zu essen.
- Wir probieren neue Sachen, aber müssen nichts aufessen.



Kombiniere:

Etwas, das Energie gibt (z. B. Brot, Nudeln, Kartoffeln)

Etwas, das stark macht (z. B. Käse, Ei, Joghurt, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte)

Etwas, das bunt macht (z. B. Obst, Gemüse)

So entsteht eine ausgewogene Mahlzeit nach dem Tellermodell