

Mitbestimmung beim Essen

Der **Esstisch ist mehr als nur ein Platz zum Essen**.

Hier wird erzählt, gelacht und diskutiert.

Deshalb sollen hier **Kinderrechte** und **Mitbestimmung** gestärkt werden.

Wenn Kinder mitbestimmen dürfen, dann fühlen sie sich wertvoll.

Und sie lernen, Verantwortung für ihre **Bedürfnisse** zu übernehmen.

In diesem Newsletter zeigen wir Ihnen, wie Kinderrechte am Esstisch gelebt werden können.

10 Min. Lesezeit | #Kinderrechte #GesundeGewohnheiten #Partizipation #Ernährungsbildung #Familienleben #KindlicheEntwicklung #Esskultur



Liebe Eltern,

Mitbestimmung am Esstisch ist wichtig, damit sich Ihr Kind gesund entwickeln kann.

Beim **gemeinsamen Essen** kann Ihr Kind über alles sprechen:

- über Erlebtes
- über Gefühle
- über Sorgen

Der Esstisch ist ein **Ort der Begegnung**.

Hier wird die **Zusammengehörigkeit als Familie** gestärkt.

Es ist gut, wenn Kinder schon vor dem Essen mitbestimmen dürfen:

- wenn **Kinder sagen dürfen**, was es zu essen und zu trinken gibt
- wenn Kinder **beim Kochen mithelfen** dürfen

Dann merken Kinder, dass ihre **Meinungen und Bedürfnisse** ernst genommen werden.

Wenn Kinder mitbestimmen dürfen, lernen Sie mehrere Dinge:

- Sie lernen, sich mit anderen auszutauschen.
- Sie lernen, dass sie selbst etwas schaffen können.
- Sie lernen, Lösungen zu finden.

Besonders bei jüngeren Kindern führt Mitbestimmung dazu, dass sie offener für neue Lebensmittel sind. Das hat auch eine [spanische Studie](#) mit **Kindern aus der Grundschule** gezeigt.

Die Kinder durften bei der **Rezeptauswahl**, beim Einkaufen und beim Kochen mitbestimmen. Danach haben die Kinder eher **neue Lebensmittel** wie zum Beispiel Gemüse probiert.

Mitbestimmung bedeutet aber nicht, dass die Kinder allein entscheiden dürfen, was auf den Tisch kommt. Eltern besprechen mit ihren Kindern gemeinsam, was ein **guter Speiseplan** sein könnte.



ALLGEMEINE TIPPS

Mitmachen lassen:

Lasst eure Kind bei der Essensvorbereitung mitmachen!

*

Bedürfnisse respektieren:

Akzeptiert es, wenn eure Kinder manche Lebensmittel nicht mögen!

*

Mitbestimmung statt Alleinentscheidung:

Eure Kinder sollen nicht allein entscheiden, was es zu essen gibt.

Aber sie sollen mitbestimmen dürfen.

*

Fördert die Neugier:

Lasst eure Kinder mitbestimmen!
Dann sind sie eher bereit, neue Lebensmittel zu probieren.



KONKRETER TIPP

Essensforscher

Mit diesem **Spiel** wird jedes Essen zu einem aufregenden Abenteuer!

So geht's:

- Überlegen Sie:
Welche Lebensmittel kennt Ihr Kind noch nicht?
Zum Beispiel eine Mango oder Kichererbsen.
- Legen Sie dieses Lebensmittel auf den Tisch.
- Jedes Familienmitglied probiert das Lebensmittel und beschreibt es:
Wie schmeckt es?
Wie fühlt es sich an?
Wie riecht es?
- Für jedes probierte Lebensmittel gibt es einen Punkt oder Sticker.
Wer 5 Punkte oder Sticker hat, darf sich eine kleine Belohnung aussuchen.
Zum Beispiel, dass alle zusammen das Lieblingsspiel spielen.
Oder extra Vorlesezeit.
- Überlegen Sie zusammen:
Was kann man aus den neuen Lebensmitteln kochen?

Extra: Sie können die neuen Lebensmittel in ein Tagebuch schreiben.

Kleben Sie dort Sticker hinein oder lassen Sie Ihr Kind eine Zeichnung machen.



Welche Vorteile bringt das Spiel Essensforscher?

Mitbestimmung beim Essen stärkt Kinder:

- Sie merken, dass ihre Wünsche zählen.
- Sie bekommen Selbstvertrauen.
- Sie lernen, andere zu respektieren.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern

Machen Sie im **Alltag kleine Pausen**. Schauen Sie nicht auf Ihr Handy.

Bereiten Sie **gesunde Snacks zu, die Ihnen Energie geben**. Es ist wichtig, dass Sie auch auf Ihre eigene Ernährung achten. So bleiben Sie körperlich und mental fit.

Wer fit ist, kann mit den Kindern geduldig sein. Auch in stressigen Momenten, wie bei Diskussionen über das Essen. **Tun Sie sich etwas Gutes!**

Probieren Sie neue **Rezepte** aus,

- die gesund sind
- die man schnell zubereiten kann
- die allen Familienmitgliedern schmecken

HIER finden Sie gesunde Rezepte.



Weitere **Gesundheitstipps** für die ganze Familie sind auf [unserer Internetseite](#).

Hier der QR-Code:



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

HIER finden Sie einen interessanten Text zum Thema „Partizipation beim Essen und Trinken“.

*

Möchten Sie mehr zum Thema Kinder-Gesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **sozialen Netzwerken**.



Beste Grüße,
das RAKUNS-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
rakuns@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock