

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Februar 2011 -



Gemeinsame Familienmahlzeiten – Überholt oder wieder im Kommen? –

Mal abgesehen von Feiern und Geburtstagen ist die Familienmahlzeit anscheinend ein Auslaufmodell geworden. Ist diese Entwicklung bedenklich? Welche Folgen hat dies für die Kommunikation, Nährstoffversorgung, Ernährungs-erziehung usw.?

Fantasievolle Begriffe, wie „Entrhythmisierung“, „Enthäuslichung“, „Genuss-Essen“, „Snack-Kultur“ usw. kennzeichnen den gegenwärtigen Ess-Trend.

Eine gemeinsame Familienmahlzeit scheint nicht unbedingt in unsere heutige endstrukturierte Gesellschaft zu passen. Berufstätige Mütter, flexible Arbeitszeiten, Fertigprodukte, Fast Food, volle Terminkalender, Freizeitstress der Kinder usw. verhindern häufig, dass Familien täglich gemeinsam bei Speis' und Trank am Tisch sitzen.

In den USA wurde bereits 2001 der „**Family-Day**“ ins Leben gerufen. Einmal im Jahr, am 27. September, werden die Familien aufgefordert, wieder gemeinsam mit ihren Kindern zu essen. Um die gemeinsame Mahlzeit zu erleichtern, gibt es praktische Hilfestellungen, wie z. B. Essensregeln, Anregungen für gemeinsame Tischkonversation oder Menüpläne.

Auch bei uns in Deutschland ist das traditionelle Mahlzeitenmuster mit drei Hauptmahlzeiten rückläufig.

Ein gemeinsames Frühstück findet beispielsweise in der Woche nur bei 38 % und am Wochenende in 80 % der Familien statt (DAK-Umfrage). Bei niedrigem Einkommen, geringer Bildung und wenig im Haushalt lebenden Personen sind gemeinsame Mahlzeiten eher eine Seltenheit.

Das Bedürfnis nach Gemeinsamkeit bzw. gemeinsamen Mahlzeiten lässt jedoch nicht nach. Im Gegenteil, es verstärkt sich sogar durch die heutige Lebensweise.

Positive Aspekte der gemeinsamen Familienmahlzeiten

- Jugendliche und Kinder, die regelmäßig Familienmahlzeiten einnehmen, bekommen tendenziell mehr Selbstgekochtes, mehr Gemüse und damit mehr Vitamine, weniger Fett, mehr Kalzium, Kalium, Eisen, Zink und Ballaststoffe.
- **Gemeinsame Mahlzeiten helfen also, die Nährstoffversorgung zu sichern und wirken sich auch ganzheitlich gesundheitsfördernd aus. So wird weniger zwischendurch gegnascht, es wird mit mehr Spaß und Freude gegessen und Gespräche können stattfinden.**

Je jünger die Kinder sind, umso wichtiger sind gemeinsame Familienmahlzeiten, in denen eingekauft, zubereitet und gegessen wird. Für Kinder, die diese Erfahrung regelmäßig machen konnten, ist es mit zunehmendem Alter kein Problem, sich auch einmal allein zu versorgen.

Sozialisationsorte wie Kindertagesstätten und Schulen werden verstärkt in die Verantwortung genommen, Familie auch in Bezug auf die Mahlzeiten zu ersetzen.

„Ersatzmodelle“ müssen also die vielen positiven Wirkungen der Familienmahlzeit erfüllen. Hier ist Ideenreichtum gefragt. Ein Ansatzpunkt könnte der von vielen geforderte **Genuss** sein. Den Genuss in den Vordergrund zu stellen im Familien- und Freundeskreis, in Mensen, Kantinen, Kita-Küchen sorgt für all das, was eine gute Mahlzeit braucht: Angenehme Atmosphäre, qualitativ hochwertige Lebensmittel, ein gutes Gewissen hinsichtlich Nährwert und Nachhaltigkeit, Erlebnis von Gemeinsamkeit und vor allem Spaß.

In unseren Kitas wird diese Idee schon hervorragend umgesetzt. Weiter so! Spätestens mit 25 Jahren erinnern sich die dann erwachsenen Kinder an das, was sie in der Kita in Bezug auf Essen gelernt haben und entdecken es für sich wieder neu.

Idee

Warum nicht auch wie in Amerika eine Art „Family-Day“ einführen?

Ein Genusstag pro Woche in der Familie erhöht den Stellenwert gemeinsamer Mahlzeiten. „Wunschessen“ der Kinder, evtl. Beteiligung der Kinder am Einkauf und an der Zubereitung, ein schön gedeckter Tisch usw. lassen die gemeinsame Mahlzeit zu einem besonderen Erlebnis werden.

Auch wenn tägliche Familienmahlzeiten nicht mehr möglich sind, ist ein bewusst erlebter gemeinsamer „Genusstag“ für Eltern und Kinder sehr wertvoll.

Literatur: Knackpunkt, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Dezember 2010

Liebe Grüße

I. A.

gez.

Heike Kästner