



RITUALE AM TISCH:

*Gemeinsam essen ist mehr
als nur satt werden.*

Gemeinsame Mahlzeiten prägen dein Kind darin, wie und was es später isst. Außerdem lernt es viel über das Miteinander in der Familie. Kleine Rituale können euch zusammenbringen.

Ideen für eure Familienzeit am Tisch



- Versucht alle, mindestens einmal am Tag zum Essen zusammenzukommen.
- Wer wird Profi im Gurken schälen, Tisch decken oder Saftschorle mixen?
Schon bei der Vorbereitung können alle mitmachen.
- Schafft euch eine ruhige Umgebung. Legt eure Smartphones weg und schaltet den Fernseher aus.
- Kinder lieben kleine Rituale. Welches könnte eures sein? Ihr könntet zum Beispiel ein kurzes Lied singen oder euch einen eigenen Spruch überlegen, mit dem das Essen beginnt.

HIER KÖNNT IHR EUER FAMILIENRITUAL NOTIEREN:



Tip

Ein bekannter Tischspruch ist „Piep, piep, piep, guten Appetit!“. Dabei fassen sich alle an den Händen.