

## Essen hält Leib und Leben zusammen

Zubereiten von Mahlzeiten und Essen sind wichtige Themen im Familienalltag und auch oft mit Konflikten verbunden. Man kann es nicht allen immer recht machen, aber ihr als Eltern könnt die Rahmenbedingungen festlegen. Überlegt und entscheidet (je nach Alter auch gemeinsam mit den Kindern):

- Welche Mahlzeiten des Tages wollen wir als Familie gemeinsam einnehmen? Wann brauchen nicht alle versammelt sein?
- Wann und was dürfen die Kinder zwischendurch essen?
- Wie viel, wann und was dürfen sie naschen?
- Was passiert, wenn Kinder das Gekochte nicht mögen – müssen sie aufessen? Oder zumindest davon kosten? Was gibt es als Ersatz?

## Essenszeiten sollen gemütliche Zeiten sein!

Während der Mahlzeiten möglichst keinen Streit, keine Auseinandersetzungen, Schulisches oder schwierige Themen vermeiden, sondern darauf achten, dass ihr gemeinsam eine gute Zeit verbringen könnt.

## Kinder in die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten einbeziehen

- Gemeinsam einen wöchentlichen Essensplan erstellen
- Am Kühlschrank oder an der Pinwand eine Essens-Wunschliste führen, jeder darf eintragen (kleinere Kinder: aufzeichnen), was er oder sie wieder mal kochen/ essen möchte.
- Je nach Alter der Kinder Aufgaben bei der Planung und Zubereitung der Mahlzeiten verteilen. Beispiel: Montags ist Maxi fürs Frühstück zu-ständig (Da darf er dann auch aussuchen, was er am liebsten mag!)

## Kinder helfen mit!

Übertragt euren Kindern (altersgemäß) Verantwortung – einige Anregungen, was Kinder im Haushalt übernehmen können:

**Vorschulkinder:** Unter Anleitung Gewand bereitlegen, selber an- und ausziehen, waschen, frisieren, Zähneputzen, Helfen beim Tischdecken, Backen & Kochen, unter Anleitung Zimmer in Ordnung halten, unter Anleitung staubsaugen und putzen/wischen.

**Volksschüler:** Zimmer aufräumen, Bett machen, Schuhe putzen, Badewanne und Waschbecken reinigen, Geschirrspüler bedienen, staubsaugen, beim Kochen helfen, unter Anleitung Gartenarbeiten.

**Zwischen 10 und 14 Jahren:** Frühstück und kleine Mahlzeiten bereiten, Kuchen oder Weckerl backen, Rasen mähen, Bett frisch beziehen, Wäsche waschen, für überschaubare Zeit auf kleinere Geschwister aufpassen, nach ältere Familienmitgliedern schauen, Zeit alleine verbringen.

**Zwischen 14 und 16 Jahren:** Kleidung waschen und bügeln, mit den Eltern den Wochenspeiseplan und die Einkaufsliste erstellen, überschaubare, geplante Vertretung in den meisten Haushaltsaufgaben.

**Ab 18 Jahren:** Stellvertretung in allen Haushaltsaufgaben, Großeinkäufe mit dem Auto erledigen, Aktivitäten in der Familie planen und umsetzen.

