



# Newsletter

AUSGEZEICHNET G'SUND - NEUIGKEITEN RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

## “Stressfrei essen” - Achtsamkeit und Rituale am Familientisch

- Wie gemeinsame Mahlzeiten zur Entspannung und besseren Ernährung beitragen

**Liebe Eltern,**

hier erklären wir, warum gemeinsame Mahlzeiten wichtig sind.

In der Hektik des Alltags geht das bewusste Essen oft unter – dabei sind gemeinsame Mahlzeiten ein wertvoller Anker für Kinder und Eltern. Sie bieten nicht nur Gelegenheit zur gesunden Ernährung, sondern auch für Austausch, Geborgenheit und Entschleunigung.



## Vorteile gemeinsamer Mahlzeiten



- fördern soziale Bindung und Gesprächskultur
- helfen Kindern, achtsam zu essen und Hunger besser wahrzunehmen
- schaffen Verlässlichkeit und Struktur im Tagesablauf
- verbessern die Ernährungsqualität durch Vorbilder und Rituale



## Achtsamkeit am Tisch - so geht's



- Handy weg, Fernseher aus – volle Aufmerksamkeit fürs Essen und Miteinander

- Rituale schaffen: z. B. miteinander den Tisch decken, gemeinsam starten und zuletzt ein kurzes Dankbarkeitsritual
- Kinder einbeziehen: beim Kochen, Servieren oder Tischgespräch
- Langsam essen: bewusst kauen, schmecken und genießen
- Gefühle zulassen: auch Frust oder Freude dürfen am Tisch Platz haben



## Rezeptidee



### Familien-Falafel mit Joghurdip

#### Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Öl zum Braten

#### Zubereitung

1. Alle Zutaten pürieren, kleine Bällchen formen.
2. In der Pfanne goldbraun braten.
3. Mit Joghurdip und Rohkost servieren – ideal zum gemeinsamen Dippen und Teilen!



## Weiterführende Links



- [DGE: Mahlzeiten genießen](#)
- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz: [Achtsam essen - wie funktioniert das?](#)

# Arbeitskreis Gesunde Ernährung

Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Dingolfing-Landau

[www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de](http://www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de)



**Quellen aller Newsletter: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/>;**

**KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern <https://www.kern.bayern.de/>;**

**LeguNet - Leguminosen-Netzwerk <https://www.legunet.de/>;**

**BMELH - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat [https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium\\_node.html](https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium_node.html);**

**BZfE - Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>;**

**Text und Inhalt erstellt von Gertraud Staffler, AK Gesunde Ernährung**