

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Gemeinsam mit den Kindern essen

Kinder und Jugendliche, die mehrmals in der Woche gemeinsam mit ihren Eltern essen, haben ein gesünderes Ernährungsverhalten und leiden seltener an Übergewicht. Das ist das Resultat einer Untersuchung der Universität von Illinois. Die amerikanischen Forscher hatten 17 Studien mit insgesamt über 180.000 Kindern im Alter von 3 bis 17 Jahren ausgewertet.

Das Ergebnis: Heranwachsende, die mindestens dreimal in der Woche mit der Familie aßen, hatten ein um 12 Prozent geringeres Übergewichtsrisiko als Altersgenossen, die seltener gemeinsam am Tisch sitzen. Das gemeinsame Essen wirkte sich auch insgesamt positiv auf das Ernährungsverhalten aus. Die Kinder verzehrten häufiger gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse (24 %) und seltener Fastfood und Süßigkeiten (20 %). Zudem können gemeinsame Mahlzeiten Essstörungen in der Jugend vorbeugen. Wenn die Teenager mindestens fünfmal in der Woche im Kreis der Familie aßen, war die Wahrscheinlichkeit einer Störung um 35 Prozent geringer.

Eltern können beim gemeinsamen Essen frühe Anzeichen von schädlichen Ernährungsmustern leichter erkennen und eingreifen, bevor eine Essstörung entsteht. Das gemeinsame Essen mit der Familie ist über die Nahrungsaufnahme hinaus eine gute Gelegenheit, Werte und Normen an die Kinder weiterzugeben und ein familiäres Zusammengehörigkeitsgefühl aufzubauen.