



## 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.