

# Tischregeln für Kinder

Gemeinsames Essen ist gemeinsame Zeit, in der sich Kinder und Erwachsene miteinander beschäftigen, reden, lachen und entspannen können. Damit sich alle dabei wohlfühlen, helfen Absprachen, was am Tisch erlaubt ist und was nicht. Regeln erleichtern die Zeit am Tisch, insbesondere auch bei einem Besuch bei Freunden oder im Restaurant.

Einfache Grundregeln sind zum Beispiel:

- 😊 Händewaschen vor dem Essen.
- 😊 Ein schön gedeckter Tisch ist einladend. Messer, Gabel und Löffel haben ihren Platz.
- 😊 Vor der Mahlzeit Unruhe oder Ablenkungen (spielen, telefonieren, lesen) stoppen.
- 😊 Mit der Mahlzeit beginnen, wenn alle am Tisch sitzen.
- 😊 Jeder isst von seinem eigenen Teller.
- 😊 Nur so viel auf den Löffel laden, dass nichts herunter fällt.
- 😊 Die Mahlzeit ist kein Spielzeug.
- 😊 Schlürfen, Schmatzen oder Rülpsen ist unappetitlich im westlichen Kulturkreis.
- 😊 Nur mit leerem Mund sprechen.
- 😊 Man muss nicht aufessen, aber alles soll probiert werden.

Ab ca. einem Jahr können Kinder im Hochstuhl an dem gemeinsamen Esstisch sitzen. Bis Bewegungsabläufe funktionieren, wird von den Kleinen noch viel ausprobiert und gekleckert. Erst ab einem Alter von drei oder vier Jahren lernen Kinder einen sicheren Umgang mit Besteck und Tischregeln. Bitte beachten Sie: Besonders viel werden sie sich von den Großen anschauen und verinnerlichen, was sie dann später meist automatisch fortsetzen.

Denken Sie daran, altersgerechte Regeln aufzustellen, denn einige Regeln können von Kleinkindern noch nicht bewältigt werden. Mahlzeiten, die Sie gemeinsam beginnen, können Sie nicht immer gemeinsam beenden, da die Konzentrationsfähigkeit schneller nachlässt als bei Erwachsenen. Achten Sie jedoch darauf, dass das Kind seine Mahlzeit in Ruhe beendet hat sowie auf altersgerechte Portionen.

Tischmanieren klappen nicht von Anfang an und führen oft zu Auseinandersetzungen. Seien Sie stets Vorbild am Tisch und gehen Sie mit Ruhe und Geduld voran, aber bleiben Sie konsequent. Versuchen Sie spielerisch/fantasievoll das Kind zu Regeln zu begeistern. Zeigen Sie, dass Sie die Entwicklung des Kindes wahrnehmen und loben Sie jeden Fortschritt.

Gehen Sie zusammen mit dem Kind einkaufen und berücksichtigen Sie Abneigungen. Sprechen Sie jedoch über die Bedeutung und Funktion der Lebensmittel für Wachstum, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Animieren Sie das Kind zur Zubereitung von Lebensmitteln, denn die Mitarbeit in der Küche fördert die Begeisterung und die Aufmerksamkeit am Tisch.