



Länder manches Essen zweifelnd an. Aber wenn Kinder sehen, dass Erwachsene mit Freude und Lust essen, dann lernen sie daraus. Beim gemeinsamen Essen geht es auch um das Miteinander, um das „sich-spüren“ und um Geschmacks- und Sinneserlebnisse.



### **Oft verderben die Erwachsenen die Stimmung am Tisch, weil sie beim Essen ständig „erziehen“.**

Die Kinder kommen zum Beispiel nach Hause und haben Hunger. Aber die Eltern fragen die Kinder beim Essen: Wie war es in der Schule? Habt ihr ordentlich gelernt? Habt ihr euch mit euren Mitschülern und Mitschülerinnen vertragen?

Da macht das Essen keinen Spaß mehr! Die Erwachsenen sollten darüber nachdenken, ob ihnen das Essen noch schmecken würde, wenn sie jemand ständig ausfragen würde.

Essen Kinder und Erwachsene mit Lust und Freude? Dann schmeckt es besser und das Essen wird zu einem schönen Erlebnis. Auch wenn das Kind das Gemüse vielleicht nicht isst. Die Eltern wissen, dass sich die Essgewohnheiten des Kindes mit der Zeit ändern werden. Dürfen Kinder beim Einkaufen und Kochen gemeinsam mit den Eltern entscheiden und mitmachen, dann lernen Kinder sich für das Essen zu interessieren.

Text in Einfacher Sprache von:

OKAY - Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe ONLUS Südtirol.

[www.lebenshilfe.it/okay](http://www.lebenshilfe.it/okay)



Dieser Text ist eine Zusammenfassung vom Text in Alltagssprache:

„22\_Mit Freude essen!“. Elisabeth Kusstatscher hat den Text in Alltagssprache

geschrieben. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite: [www.familie.it](http://www.familie.it)