



# Studie: Essensrituale von Familien in Deutschland

Ernährungssoziologische Rahmenbedingungen für Kinder und Jugendliche innerhalb der Familie

## **IMPRESSUM**

### **Herausgeber**

Deutsches Kinderhilfswerk e.V.  
Leipziger Straße 116–118, 10117 Berlin  
Fon: 030 308 693-0  
Fax: 030 308 693-93  
E-Mail: [dkhw@dkhw.de](mailto:dkhw@dkhw.de)  
[www.dkhw.de](http://www.dkhw.de)

### **Autorinnen/Autoren**

Holger Hofmann, Anna Mettner (Deutsches Kinderhilfswerk e.V.)  
Dagmar von Cramm (Ernährungswissenschaftlerin)

### **Redaktion**

Anna Mettner

### **Lektorat**

Sylvia Kohn

### **Layout**

Vivien Anders

### **Bildnachweise**

©MonkeyBusinessImages\_shutterstock, ©goir\_shutterstock, ©Rawpixel.com\_AdobeStock,  
©MonkeyBusinessImages\_AdobeStock, ©fizkes\_AdobeStock

### **Druck**

Die Umweltdruckerei

Diese Broschüre wurde auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

© 2020 Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

ISBN 978-3-922427-44-5

# Inhaltsverzeichnis

**Holger Hofmann**

Bundesgeschäftsführer des Deutschen Kinderhilfswerkes

**Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie** 4

**Florian Scholbeck**

Geschäftsführer ALDI Nord Stiftungs GmbH

**Was wir essen – wie wir essen** 5

**Deutsches Kinderhilfswerk**

**Studie: Essensrituale von Familien in Deutschland** 6

Erhebung und Untersuchungsdesign 6

Executive Summary 7

Gemeinsame Familienmahlzeiten an Schul- und Werktagen 8

Gemeinsame Familienmahlzeiten an den Wochenenden 10

Ursachen für das Ausbleiben gemeinsamer Familienmahlzeiten 13

Rahmenbedingungen gemeinsamer Familienmahlzeiten 17

Einbindung der Kinder in die Vorbereitung gemeinsamer Familienmahlzeiten 20

Stellenwert gemeinsamer Mahlzeiten für die Familienmitglieder  
und Ursachen für die Bewertung 23

**Dagmar von Cramm**

Ernährungswissenschaftlerin

**Der Esstisch: Das Herz des Familienlebens** 25

# Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie

Holger Hofmann

Bundesgeschäftsführer des Deutschen Kinderhilfswerkes

Da im Alltag oft wenig Zeit für ausführliche Gespräche bleibt, stellt in vielen Familien die gemeinsame Mahlzeit die einzige Möglichkeit dar, sich über Probleme und Erlebtes zu besprechen. Die Familienmitglieder kommen zusammen, nehmen sich eine gemeinsame Auszeit vom Alltag und können sich austauschen – das stärkt nicht nur das Zusammengehörigkeits- und Zugehörigkeitsgefühl innerhalb der Familie, sondern intensiviert auch die jeweilige Bindung zwischen den einzelnen Familienmitgliedern.

Die Esskultur einer Familie hat großen Einfluss auf die Sozialisation und das Heranwachsen von Kindern und Jugendlichen. Die gemeinsamen Momente am Esstisch stellen wichtige Rituale dar, in denen sie kulturelle Gewohnheiten und Regeln erlernen. Durch geregelte Essenszeiten und den beständigen Austausch innerhalb der Familie können die gemeinsamen Mahlzeiten Kindern und Jugendlichen als konstante Komponente im Alltag dienen. Sie können tagesstrukturierende Fixpunkte sein, die als familiäre Rückzugsorte fungieren.

Aber nicht nur die gemeinsamen Mahlzeiten an sich, sondern auch die Abläufe um die Mahlzeiten herum werden vermittelt und sind bedeutsam für die Ausbildung des Ernährungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen. Durch das Einbeziehen der Kinder und Jugendlichen in vorbereitende und nachbereitende Tätigkeiten wie das Schneiden und Schälen sowie Kochen, Tisch decken oder Abräumen des Tisches können sie ernährungsrelevante Gewohnheiten verinnerlichen. Gleichzeitig erlernen sie durch das bewusste Erleben von Lebensmitteln nicht nur etwas darüber, was ihnen schmeckt, sondern auch etwas über die Herkunft von Lebensmitteln.

Das Deutsche Kinderhilfswerk erhält Unterstützung von der ALDI Nord Stiftungs GmbH für die Umsetzung eines mobilen Ernährungsangebotes für Kinder, der „Mobilen Aktion Ernährung und Bewegung“ (MAEB). Dort erlernen Kinder und Jugendliche spielerisch Grundlagen einer gesunden und nachhaltigen Ernährung ebenso wie die Freude an Bewegung. Diese beiden Faktoren wurden als wesentliche Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen erkannt. Seit Oktober 2017 machen die „Ernährungsmobile“ auf vielen öffentlichen Plätzen oder Schulhöfen Station, insbesondere in Dortmund, Hamburg, Bremerhaven, Hannover und Torgelow. Bevorzugt werden mit der mobilen Aktion Schulen und Einrichtungen angesteuert, die einen hohen Anteil an Kindern aus einkommensschwachen Familien haben. Bei der Umsetzung der Aktion wurde deutlich, dass viele Kinder in ihren Familien keine ausgeprägten Ernährungsrituale vermittelt bekommen. Vor diesem Hintergrund entwickelte sich die Überlegung, eine Studie umzusetzen. Wir danken der ALDI Nord Stiftungs GmbH für die maßgebliche finanzielle und inhaltliche Unterstützung bei der Umsetzung dieser Studie.

# Was wir essen – wie wir essen

Florian Scholbeck

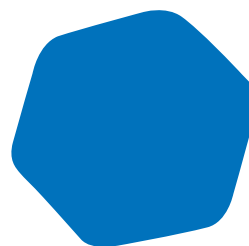
Geschäftsführer ALDI Nord Stiftungs GmbH

Die ALDI Nord Stiftungs GmbH fördert das gesellschaftliche Engagement der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Mit den geförderten Projekten möchten wir dabei helfen, gesellschaftliche Herausforderungen über das Kerngeschäft von ALDI Nord hinaus zu lösen.

Die Marke ALDI steht für Discount. Das Discount-Prinzip beschreibt aber nicht nur, was wir tun, sondern auch wie wir es tun. Dafür stehen etwa die traditionellen Kaufmannswerte einfach, verantwortungsbewusst und verlässlich, die als Maxime für unser tägliches Handeln gelten.

Beim Thema Ernährung bei Kindern und Jugendlichen finden wir es daher nicht nur wichtig zu verstehen, wovon sich junge Menschen ernähren, sondern auch wie. Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie prägen das Essverhalten von Kindern wesentlich. Doch gibt es im Jahr 2020 überhaupt noch Rituale wie das gemeinsame Frühstück oder Abendessen? Oder ist das Essen im Kreise der Familie in Zeiten von Digitalisierung, Kita- und Ganztagschulen sowie voller Terminkalender längst zur Nebensache geworden?

Zu diesen spannenden und gesellschaftsrelevanten Fragen haben wir das Deutsche Kinderhilfswerk gerne bei dieser Studie zu Essensritualen von Familien in Deutschland unterstützt. Wir möchten auch dazu inspirieren, Essen weiter als Gemeinschaftserlebnis zu verstehen und – trotz vieler Herausforderungen im Alltag – zu bewahren.



# Studie: Essensrituale von Familien in Deutschland

## Erhebung und Untersuchungsdesign

Für die Studie über Ernährungsrituale in Familien wurden im Februar 2020 im Auftrag des Deutschen Kinderhilfswerkes mit Unterstützung der ALDI Nord Stiftungs GmbH vom Gesellschaftsforschungsinstitut Forsa zwei Online-Befragungen durchgeführt: Insgesamt nahmen 1.015 Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren sowie deren Erziehungsberechtigte (deutschsprachige Bevölkerung ab 25 Jahren) an der Studie teil. Die Erhebung wurde mithilfe des Online-Panels forsa.omninet durchgeführt. Forsa.omninet rekrutiert als einziges

Panel in Deutschland ausschließlich offline durch eine telefonische Mehrthemenumfrage sowohl über Festnetz als auch über Mobilfunk, sodass jeder Haushalt in Deutschland die gleiche statistische Chance hat, am Panel teilzunehmen. Damit lassen sich die Ergebnisse der Befragung auf die gesamte Bevölkerung in Deutschland beziehen.

Der Erhebungszeitraum erstreckte sich vom 6. bis zum 19. Februar 2020.

### Methodensteckbrief

	Befragung Kinder und Jugendliche	Befragung Erwachsene
Grundgesamtheit	Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren	Erziehungsberechtigte der Kinder und Jugendlichen, deutschsprachige Bevölkerung im Alter ab 25 Jahren
Stichprobe/Erhebungsverfahren	Online-Panel: forsa.omninet	Online-Panel: forsa.omninet
Fallzahl	1.015 Befragte	1.015 Befragte
Erhebungszeitraum	6. bis 19. Februar 2020	6. bis 19. Februar 2020
Durchführendes Institut	Forsa	

forsa.

Studie Essensrituale in Familien 2020



Inhaltliche Kernthemen der Befragungen stellten ernährungsbezogene Gewohnheiten und Abläufe innerhalb der Familie sowie deren Relevanz für die Befragten dar. Die Formulierungen der Fragen für die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen wurden dem Verständnis dieser Altersgruppe angepasst.

Die Ergebnisse der Studie lassen sich mit einer Fehler-toleranz von +/- 3 Prozentpunkten auf die Gesamtheit der Eltern zwischen 25 und 65 Jahren bzw. der 6- bis 14-jährigen Kinder und Jugendlichen übertragen.

## Executive Summary

Die vorliegende Studie zu Essensritualen von Familien in Deutschland nähert sich dem Thema Ernährung auf soziologischer Ebene an und soll die alltäglichen familiären Strukturen in diesem Kontext aufzeigen. Werden Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie eingenommen? Wie sehen gemeinsame Familienmahlzeiten in Deutschland aus? Gibt es bestimmte Rituale, die von den Familien vollzogen werden? Wie werden die Kinder und Jugendlichen mit in die Essensplanung und die Vorbereitungen einbezogen? Ist es den Familien wichtig, gemeinsam zu essen?

Die repräsentativen Ergebnisse der Studie zeigen: Viele Familien in Deutschland schaffen es aufgrund des hektischen Alltags oder zahlreicher Verpflichtungen außerhalb des familiären Raums nicht mehr, sich regelmäßig zu gemeinsamen Mahlzeiten zusammenzufinden. Besonders das Frühstück und das Mittagessen werden aufgrund des unterschiedlichen Ausbaus der Ganztagsbetreuung in Kitas und Schulen sowie der verstärkten Berufstätigkeit der Erziehungsberechtigten unter der Woche insbesondere in den ostdeutschen Bundesländern oftmals nicht im Familienverbund eingenommen. Stattdessen essen die Familienmitglieder auswärts – in der Schule, der Kita, im Hort oder der Kantine. Auch zeigt sich: Je älter die Kinder und Jugendlichen sind, desto weniger essen sie gemeinsam mit den Familien zu den Mahlzeiten. Ein Hauptgrund hierfür ist die zunehmende Selbstständigkeit der Kinder und Jugendlichen mit steigendem Alter sowie die Freiheiten, die ihnen von den Eltern zugestanden werden. Allerdings zeigt sich auch: An den Wochenenden sind die Mahlzeiten immer noch ein zentraler Moment der familiären Gemeinsamkeit.

Vor allem Alleinerziehende stehen vor wesentlich größeren Herausforderungen, regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten mit ihren Kindern einzunehmen. Hier ist zu meist die fehlende Zeit im Alltag der ausschlaggebende Faktor. Dennoch oder gerade deswegen schätzen besonders Alleinerziehende an Mahlzeiten mit ihren Kindern die gemeinsam verbrachte Zeit. Auch Befragten aus Familien mit mittlerem Haushaltsnettoeinkommen scheint hinsichtlich der Familienmahlzeiten der Aspekt der gemeinsamen Zeit besonders am Herzen zu liegen. In großen Familien wird sehr häufig gemeinsam gegessen und auch die Vorbereitungen werden unter den einzelnen Familienmitgliedern aufgeteilt, sodass die Kinder und Jugendlichen umfangreich eingebunden sind. Besonders in Ostdeutschland legen Familien noch Wert auf die Umsetzung von Essensritualen. Die Mahlzeiten finden dort nicht nur vermehrt zu festen

Uhrzeiten statt, sondern die Kinder und Jugendlichen beteiligen sich auch umfangreicher an der Zubereitung der Speisen. Obwohl Kinder und Jugendliche bei Familien mit einem niedrigen Haushaltsnettoeinkommen seltener gemeinsam essen, werden sie ähnlich stark beim Kochen eingebunden, was auf ein höheres Maß an Selbstbestimmung und Eigenverantwortung der Kinder und Jugendlichen deutet. Eine weitere Erkenntnis der Studie: In den meisten Familien werden keine geschlechtsspezifischen Rollenbilder reproduziert, denn Jungen und Mädchen werden gleichermaßen in die Tätigkeiten eingebunden.

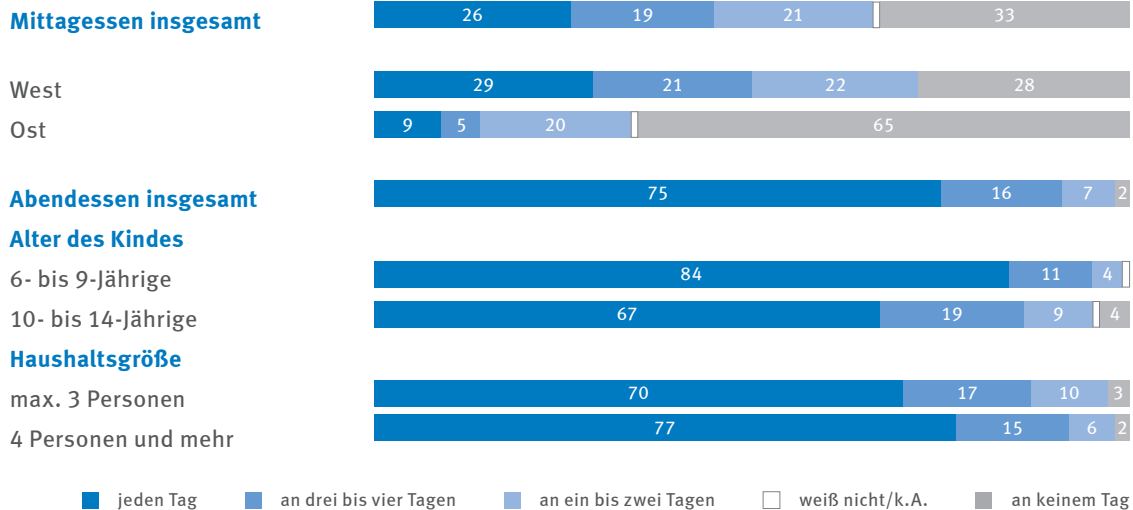
Nachfolgend werden die wichtigsten Ergebnisse der Umfrage eingehender beschrieben und eingeordnet. Aufgrund der Menge an Daten können dabei nicht alle Ergebnisse analysiert und/oder grafisch aufbereitet werden. Deshalb fokussieren sich die Ausführungen vor allem auf die generellen Erkenntnisse und statistisch interessanten Aufschlüsselungen der einzelnen Faktoren, wie Unterschiede zwischen West- und Ostdeutschland, Haushaltsgröße oder das Alter der Kinder und Jugendlichen. Wo es sinnvoll ist, werden auch andere soziodemografische Parameter in die Bewertung einbezogen.





## Häufigkeit des gemeinsamen Mittag- und Abendessens – Werktags (Kinder)

Es essen an einem normalen Schul- oder Werktag gemeinsam mit einem oder mehreren Familienmitgliedern am Tisch Mittagessen/Abendessen



Basis: alle Befragten

Frage 11: „Wie ist das bei euch unter der Woche, (...)? Wie häufig isst du da zuhause mit einem oder mehreren Familienmitgliedern gemeinsam am Tisch?“

Angaben in Prozent

forsa.

Studie Essensrituale in Familien 2020



### Mittagessen im Familienverbund häufiger in westdeutschen Bundesländern

Die Aufschlüsselung der Ergebnisse nach Ost/West zeigt eine Differenz in der Einnahme eines gemeinsamen Mittagessens im Kreise der Familie. Während 65 Prozent der Kinder und Jugendlichen aus den ostdeutschen Bundesländern angeben, dass sie an keinem Schul- oder Werktag gemeinsam mit der Familie zu Mittag essen, sind es bei den westdeutschen Kindern und Jugendlichen weniger als ein Drittel (28 Prozent). Eine Erklärung für dieses Ost-West-Gefälle sind unter anderem die unterschiedlichen Betreuungssituationen in den alten und neuen Bundesländern.

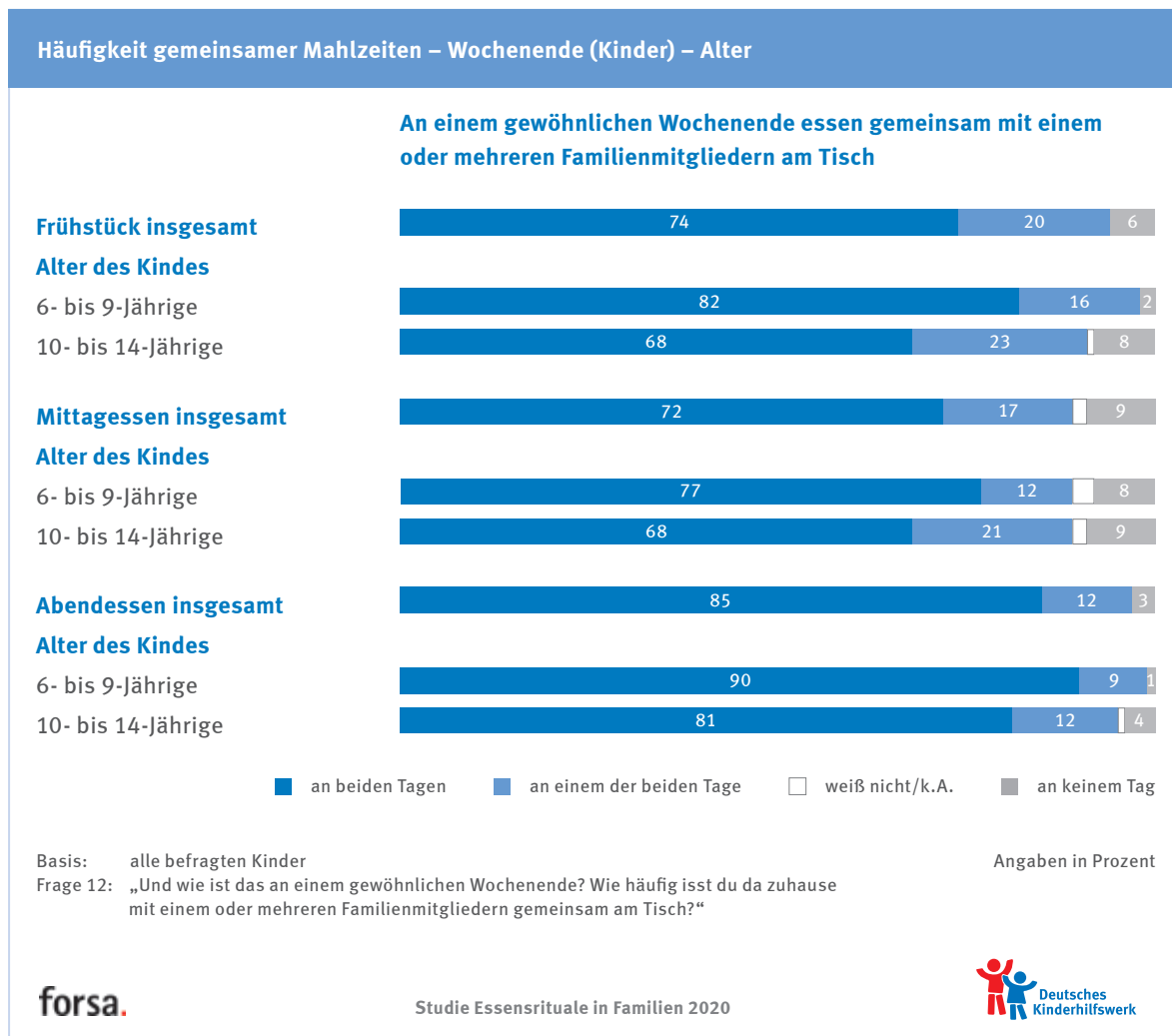
### Gemeinsames Abendessen als Familienmahlzeit

Am häufigsten wird das Abendessen im Kreise der Familie eingenommen. Doch auch hier zeigen sich bei der genaueren Betrachtung der Ergebnisse nach dem Alter der Kinder signifikante Unterschiede. Während 84 Prozent der 6- bis 9-Jährigen angeben, dass sie an Werktagen täglich gemeinsam mit ihrer Familie zu Abend essen, sind es bei den 10- bis 14-Jährigen nur 67 Prozent. Größere Unterschiede gibt es auch hinsichtlich der Haushaltsgröße. 77 Prozent der Kinder in Haushalten mit mehr als 4 Personen essen unter der Woche jeden Tag gemeinsam mit ihrer Familie zu Abend, während dies in 2- und 3-Personen-Haushalten nur 70 Prozent tun.

## Gemeinsame Familienmahlzeiten an den Wochenenden

Bei den Ergebnissen hinsichtlich der gemeinsamen Familienmahlzeiten am Wochenende zeigen sich wie zu erwarten allgemein weniger signifikante Unterschiede als bei den Familienmahlzeiten an den Werktagen. In

den meisten Familien haben die einzelnen Mitglieder an den Wochenenden weniger Verpflichtungen und mehr Freizeit als unter der Woche, sodass sie sich häufiger zu Familienmahlzeiten zusammenfinden können.



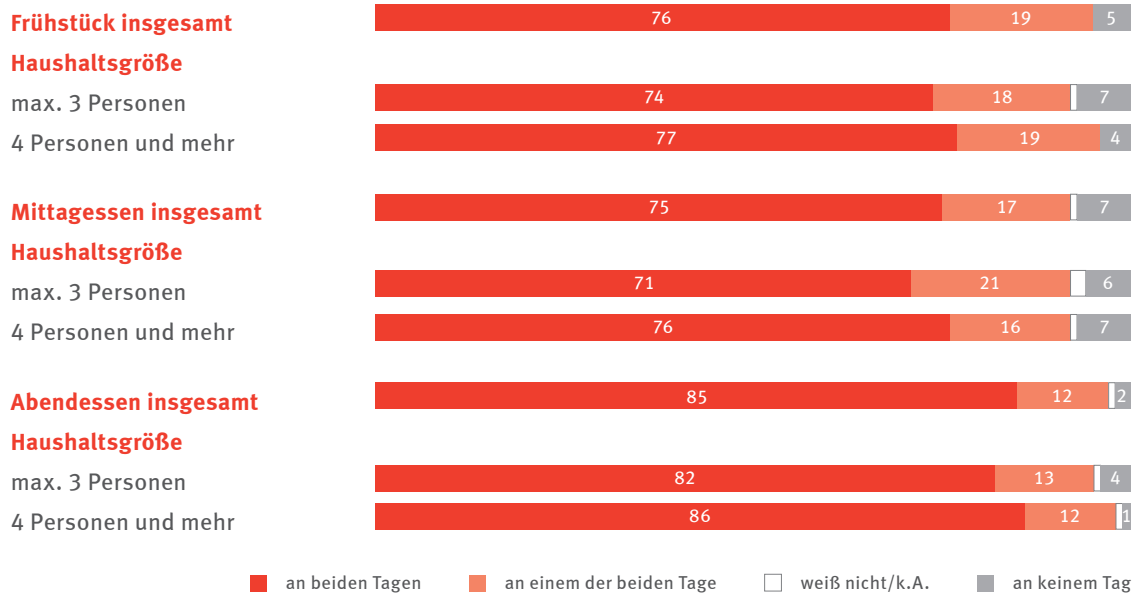
### Ältere Kinder essen seltener mit der Familie

Bei der Aufschlüsselung der Ergebnisse nach dem Alter der Kinder wird sichtbar, dass mit zunehmendem Alter die gemeinsamen Essen mit den Eltern weniger werden. So geben 82 Prozent der 6- bis 9-Jährigen an, dass sie am Samstag und Sonntag gemeinsam mit der Familie frühstücken. Bei den 10- bis 14-Jährigen sind es dagegen nur 68 Prozent. Auch beim Mittag- und Abendessen sind ähnliche Tendenzen erkennbar. 77 Prozent der 6- bis 9-Jährigen essen an beiden Tagen

des Wochenendes gemeinsam mit der Familie zu Mittag. Bei den 10- bis 14-Jährigen liegt der Wert nur bei 68 Prozent. Beim Abendessen geben 90 Prozent der 6- bis 9-Jährigen an, dass sie die Mahlzeit im Familienverbund zu sich nehmen, während 81 Prozent der 10- bis 14-Jährigen gemeinsam mit der Familie zu Abend essen. Dies entspricht steigender Unabhängigkeit und Selbstbestimmung mit zunehmendem Alter.

## Häufigkeit gemeinsamer Mahlzeiten – Wochenende (Eltern) – Haushaltsgröße

### An einem gewöhnlichen Wochenende essen gemeinsam mit ihrem Kind am Tisch



Basis: alle befragten Eltern

Frage 2: „Und wie ist das an einem gewöhnlichen Wochenende? Wie häufig essen Sie da gemeinsam mit Ihrem Kind am Tisch?“

Angaben in Prozent

forsa.

Studie Essensrituale in Familien 2020



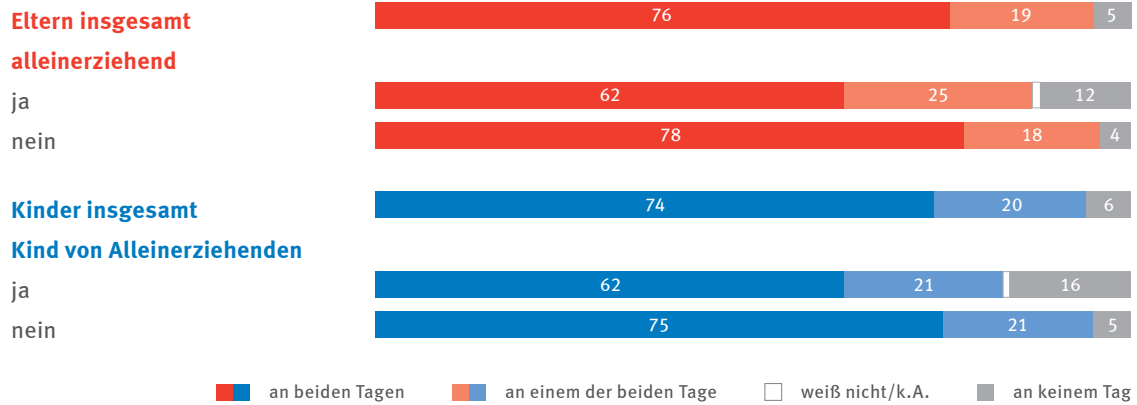
### Am Wochenende essen die meisten Familien gemeinsam

Weiter lässt sich anhand der Ergebnisse positiv anmerken, dass bei allen Haushaltsgrößen die Mahlzeiten am Wochenende Zeitpunkte sind, an denen sich die Familie als Gemeinschaft zum Essen zusammenfindet. Zum Frühstück finden sich an beiden Tagen des Wochenendes nach Angaben der Eltern aus 2- und 3-Personen-Haushalten 74 Prozent zusammen. In Haushalten mit 4 oder mehr Personen sogar 77 Prozent. Auch beim

Mittagessen lassen sich ähnliche Ergebnisse finden. Beim Abendessen am Wochenende essen in Haushalten mit 4 oder mehr Mitgliedern 86 Prozent der Familien an beiden Tagen gemeinsam, während dies in Haushalten mit 2 oder 3 Personen 82 Prozent tun.

## Häufigkeit des gemeinsamen Frühstücks – Wochenende – Familienstatus

### An einem gewöhnlichen Wochenende essen gemeinsam mit ihrem Kind bzw. einem oder mehreren Familienmitgliedern am Tisch Frühstück



Basis: alle Befragten

Angaben in Prozent

Frage 2: „Und wie ist das an einem gewöhnlichen Wochenende? Wie häufig essen Sie da gemeinsam mit Ihrem Kind am Tisch?“

Frage 12: „Und wie ist das an einem gewöhnlichen Wochenende? Wie häufig isst du da zuhause mit einem oder mehreren Familienmitgliedern gemeinsam am Tisch?“

forsa.

Studie Essensrituale in Familien 2020

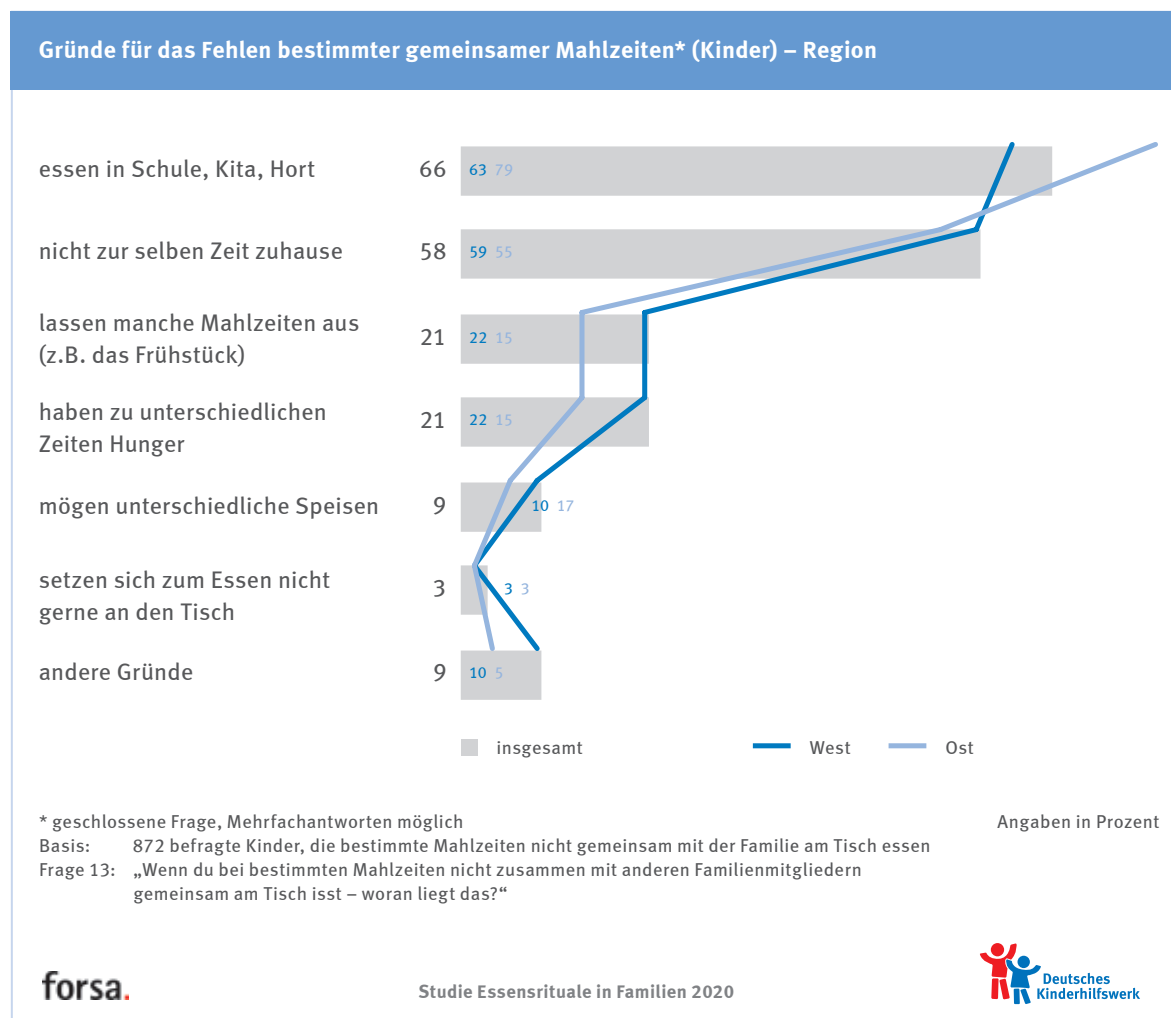


### Alleinerziehende stehen bei der Ernährung ihrer Kinder vor größeren Herausforderungen

Betrachtet man die Antworten von Alleinerziehenden, zeigen sich auch hier Unterschiede. Alleinerziehenden gelingt es nicht so häufig, an beiden Wochenend-Tagen gemeinsam mit ihren Kindern zu essen, wie Familien mit zwei im Haushalt lebenden Erziehungsberechtigten. 62 Prozent der Alleinerziehenden geben an, dass sie an beiden Tagen des Wochenendes gemeinsam mit ihren Kindern frühstücken. Die befragten Kinder und Ju-

gendlichen, die nur mit einem Erziehungsberechtigten zusammenleben, schätzen dies genauso ein. Bei den Erwachsenen, die zu zweit als Erziehungsberechtigte im Haushalt leben, sind es 78 Prozent der Befragten, die an beiden Tagen des Wochenendes gemeinsam mit ihren Kindern Frühstück essen. Bei den Kindern und Jugendlichen liegt der Wert bei 75 Prozent.

# Ursachen für das Ausbleiben gemeinsamer Familienmahlzeiten

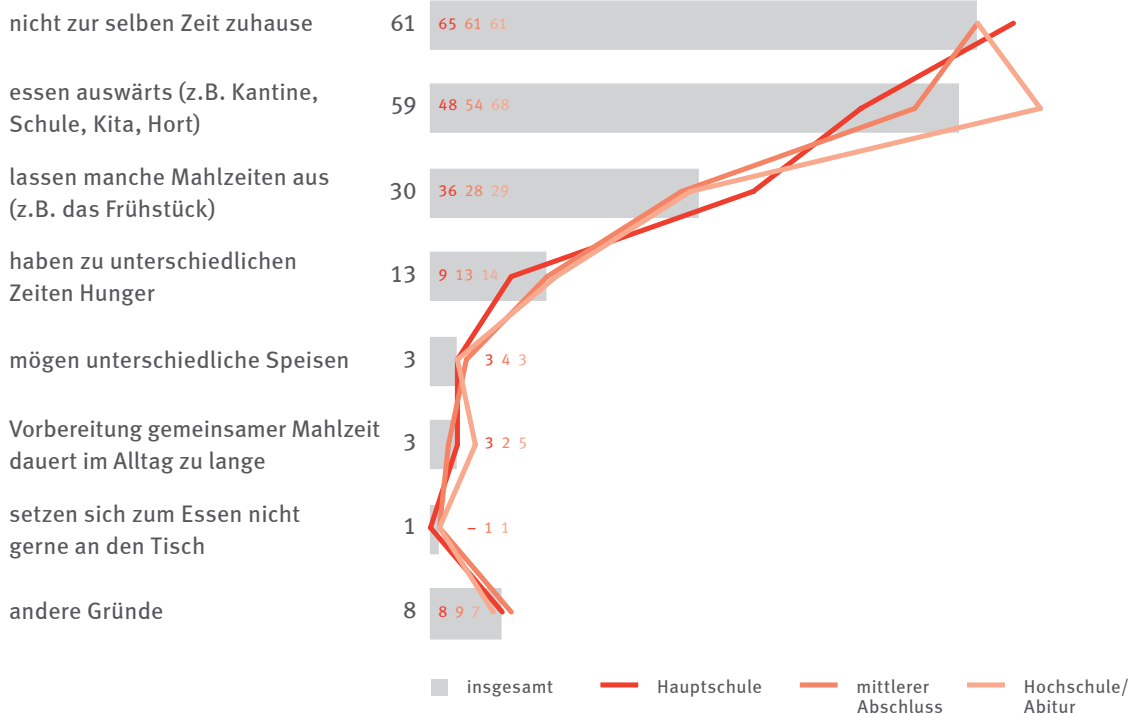


## Auswärts essen als häufigste Ursache für das Ausbleiben gemeinsamer Familienmahlzeiten

Der Großteil der befragten Kinder und Jugendlichen sowie Erwachsenen gibt als Hauptursache für das Ausbleiben gemeinsamer Familienmahlzeiten an, dass die einzelnen Familienmitglieder auswärts essen. So essen in ostdeutschen Bundesländern (79 Prozent) deutlich mehr Kinder und Jugendliche in der Schule, im Hort oder im Kindergarten als in den westdeutschen

Bundesländern (63 Prozent). Eine mögliche Erklärung: In den ostdeutschen Bundesländern steht in einem größeren Umfang eine Hort- und Mittagsbetreuung zur Verfügung. Aber auch die verstärkte Berufstätigkeit der Erziehungsberechtigten in Ostdeutschland liegt dieser Entwicklung zugrunde.

## Gründe für das Fehlen bestimmter gemeinsamer Mahlzeiten \* (Eltern) – Bildung



\* geschlossene Frage, Mehrfachantworten möglich

Basis: 872 befragte Kinder, die bestimmte Mahlzeiten nicht gemeinsam mit der Familie am Tisch essen

Frage 13: „Wenn du bei bestimmten Mahlzeiten nicht zusammen mit anderen Familienmitgliedern gemeinsam am Tisch isst – woran liegt das?“

Angaben in Prozent

forsa.

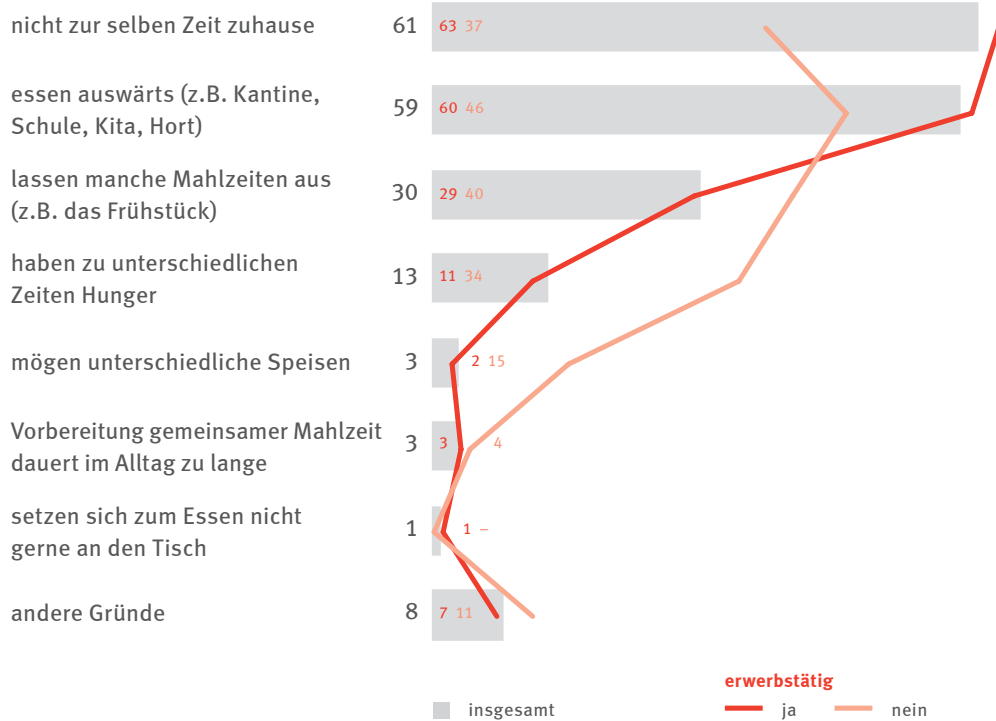
Studie Essensrituale in Familien 2020



Betrachtet man die Ergebnisse nach dem Merkmal des Schulabschlusses der Erziehungsberechtigten, zeigen sich auch hier Unterschiede. 48 Prozent der befragten Erwachsenen mit einem Hauptschulabschluss

geben an, dass sie oder ihr Kind auswärts essen. Bei den Erwachsenen mit einem mittleren Abschluss sind es schon 54 Prozent und bei den Befragten mit einem Hochschulabschluss oder Abitur sogar 68 Prozent.

## Gründe für das Fehlen bestimmter gemeinsamer Mahlzeiten \* (Eltern) – Erwerbstätigkeit



\* geschlossene Frage, Mehrfachantworten möglich

Basis: 914 befragte Eltern, die bestimmte Mahlzeiten nicht gemeinsam mit ihrem Kind am Tisch essen

Frage 3: „Wenn Sie bei bestimmten Mahlzeiten nicht zusammen mit Ihrem Kind gemeinsam am Tisch essen – woran liegt das?“

Angaben in Prozent

forsa.

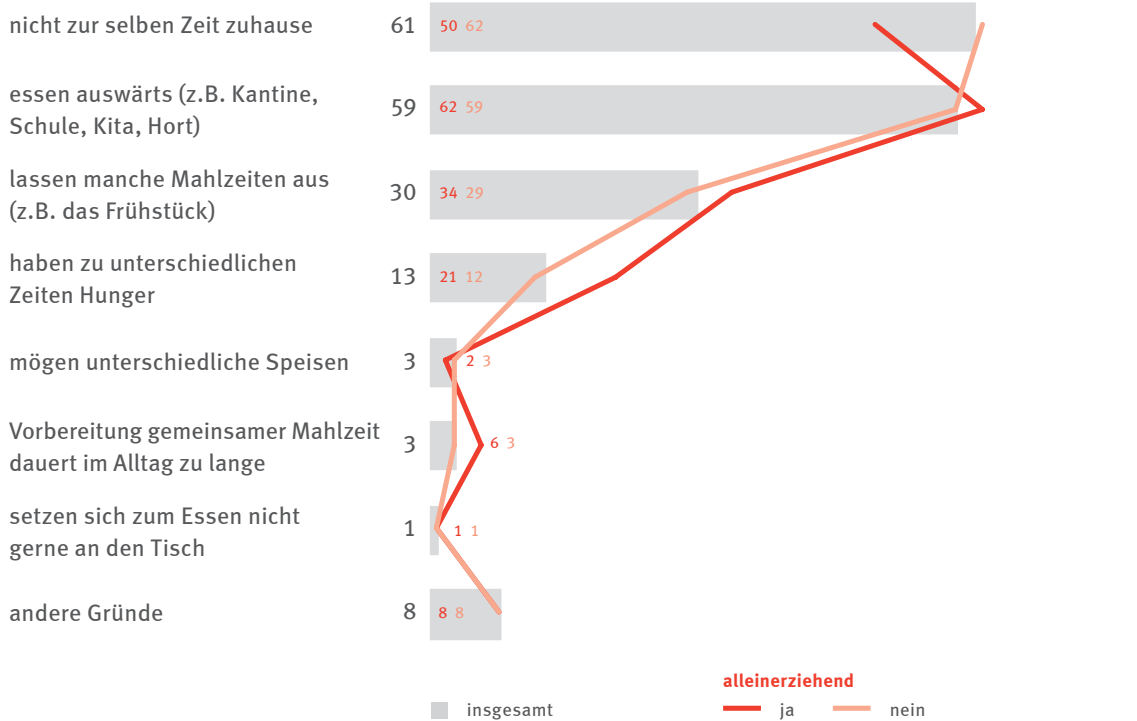
Studie Essensrituale in Familien 2020



Auch bei der Aufschlüsselung der Ergebnisse nach Erwerbstätigkeit der Eltern lassen sich Unterschiede feststellen: 60 Prozent der erwerbstätigen Befragten geben

an, dass sie oder ihr Kind auswärts essen. Dahingegen sind es bei den Nicht-Erwerbstätigen nur 46 Prozent.

## Gründe für das Fehlen bestimmter gemeinsamer Mahlzeiten \* (Eltern) – Familienstatus



\* geschlossene Frage, Mehrfachantworten möglich

Basis: 914 befragte Eltern, die bestimmte Mahlzeiten nicht gemeinsam mit ihrem Kind am Tisch essen

Frage 3: „Wenn Sie bei bestimmten Mahlzeiten nicht zusammen mit Ihrem Kind gemeinsam am Tisch essen – woran liegt das?“

Angaben in Prozent

forsa.

Studie Essensrituale in Familien 2020



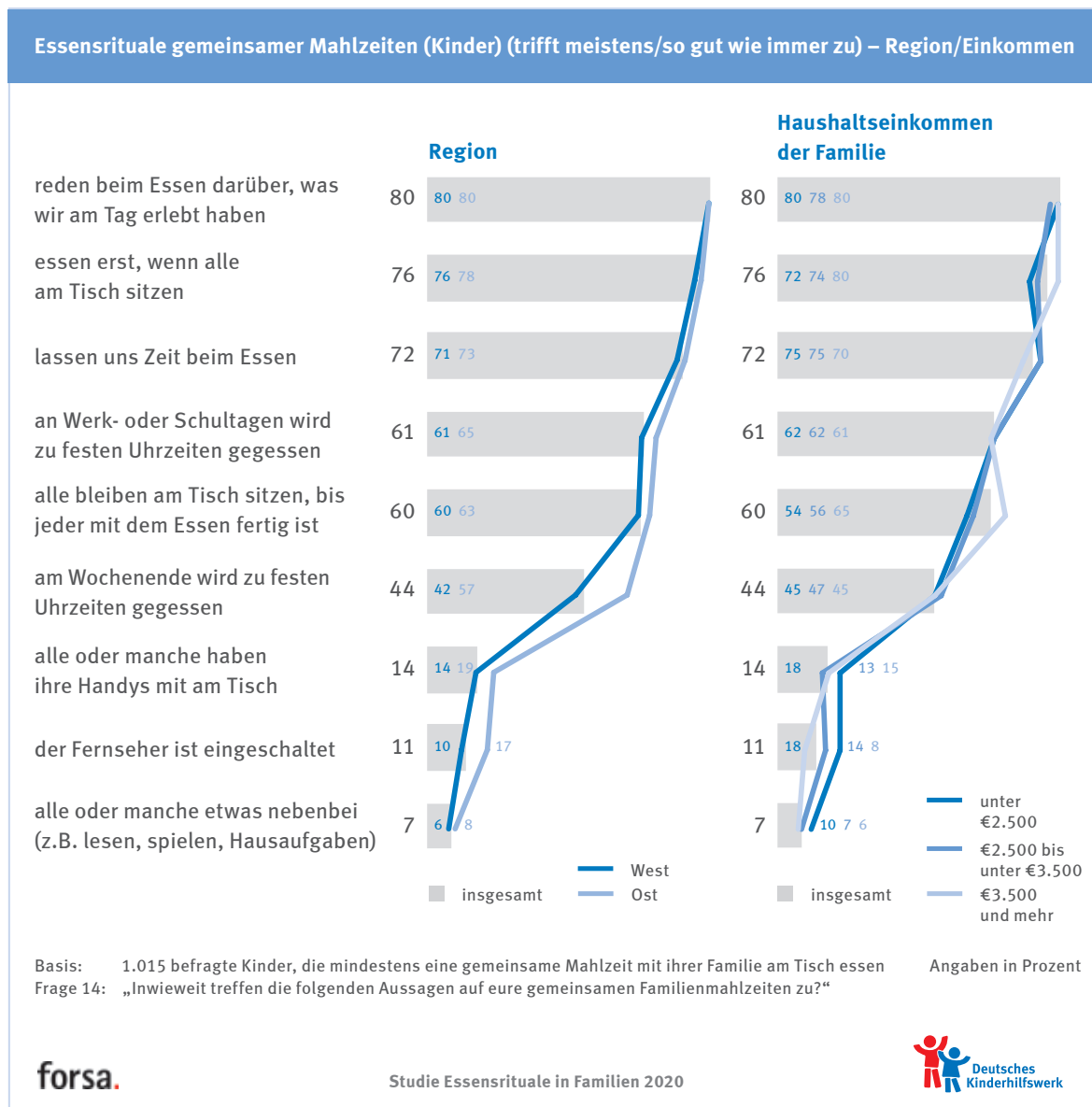
### Zeit als entscheidender Faktor für Alleinerziehende

Als Hauptursache für ausbleibende Mahlzeiten führen 21 Prozent der alleinerziehenden Eltern an, dass sie und ihre Kinder zu unterschiedlichen Zeiten Hunger haben. Leben zwei Elternteile in einem Haushalt, wird dieses Argument nur bei 12 Prozent der Befragten angeführt. Bei Alleinerziehenden prägen individuelle Vorlieben also stärker das gemeinsame Essverhalten als Rituale. Weiter ist der Zeitfaktor einer gemeinsamen

Familienmahlzeit für Alleinerziehende relevanter. Während 6 Prozent der Alleinerziehenden angeben, dass die Vorbereitung einer gemeinsamen Mahlzeit im Alltag zu lange dauert, sind es bei den Befragten, die in einem Zwei-Eltern-Haushalt leben, nur 3 Prozent.



# Rahmenbedingungen gemeinsamer Familienmahlzeiten



## In ostdeutschen Bundesländern wird eher zu festen Uhrzeiten gegessen

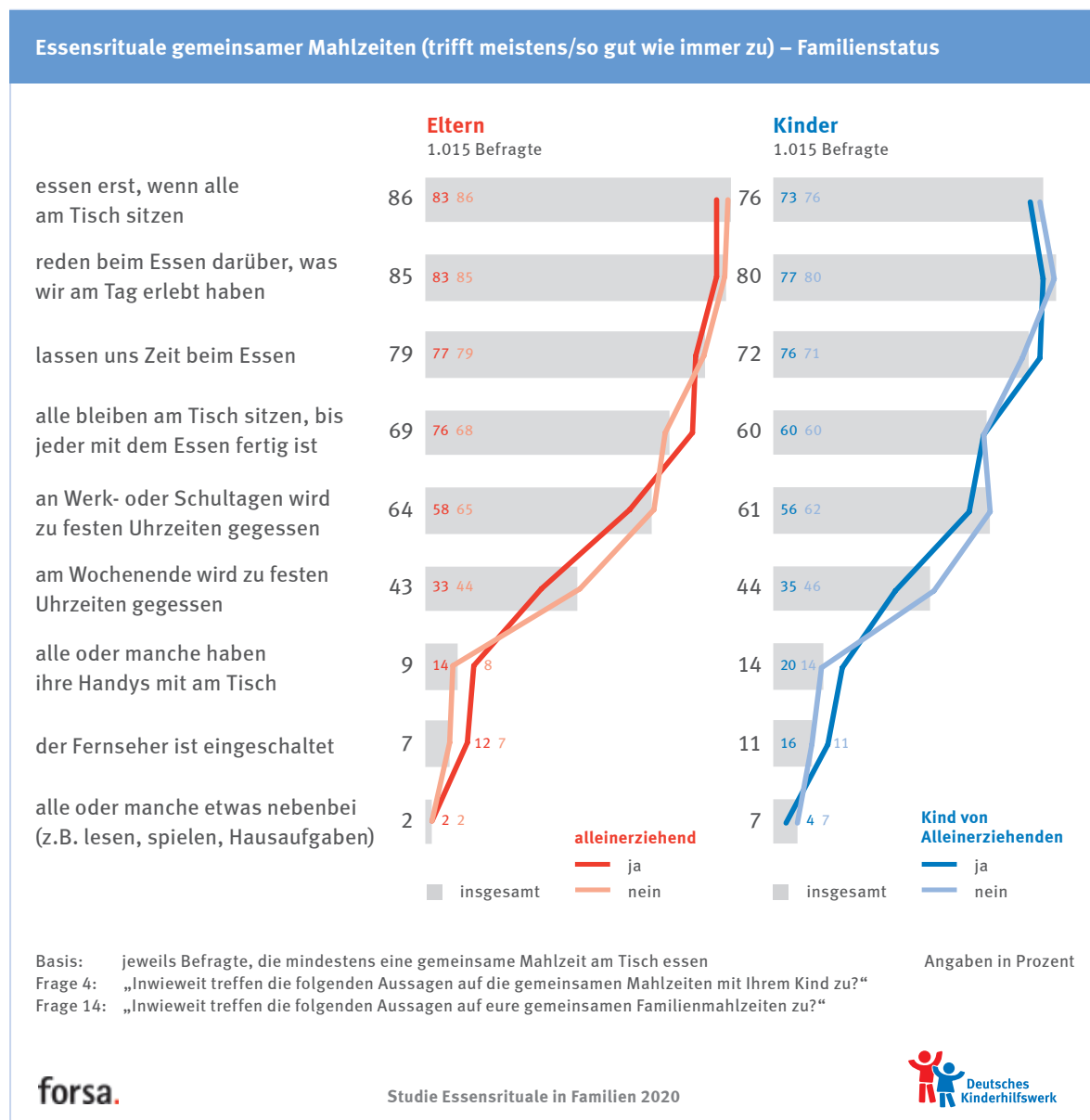
Betrachtet man die Rahmenbedingungen der gemeinsamen Familienmahlzeiten an den Wochenenden zwischen Ost- und Westdeutschland, zeigt sich, dass Familienmahlzeiten in ostdeutschen Familien (57 Prozent) an den Wochenenden häufiger zu festen Uhrzeiten stattfinden als in westdeutschen Familien (42 Prozent).

## Stärker ausgeprägte Tischrituale in Familien mit höherem Haushaltsnettoeinkommen

Schaut man sich die Abläufe der Mahlzeiten an, wird deutlich, dass in Familien mit einem geringen Haushaltsnettoeinkommen unter 2.500 Euro (18 Prozent) der Fernseher bei den Mahlzeiten häufiger eingeschaltet ist, als bei Familien mit einem hohen Haushaltsnettoeinkommen über 3.500 Euro (8 Prozent). In Familien mit einem mittleren Haushaltsnettoeinkommen zwischen 2.500 und 3.500 Euro sind es 14 Prozent. Wei-

tere Unterschiede – das Haushaltsnettoeinkommen berücksichtigend – lassen sich in den Abläufen der gemeinsamen Familienmahlzeit ausmachen: 54 Prozent der Kinder und Jugendlichen aus Haushalten mit einem Einkommen unter 2.500 Euro geben an, dass die Familienmitglieder am Tisch verbleiben, bis jeder mit

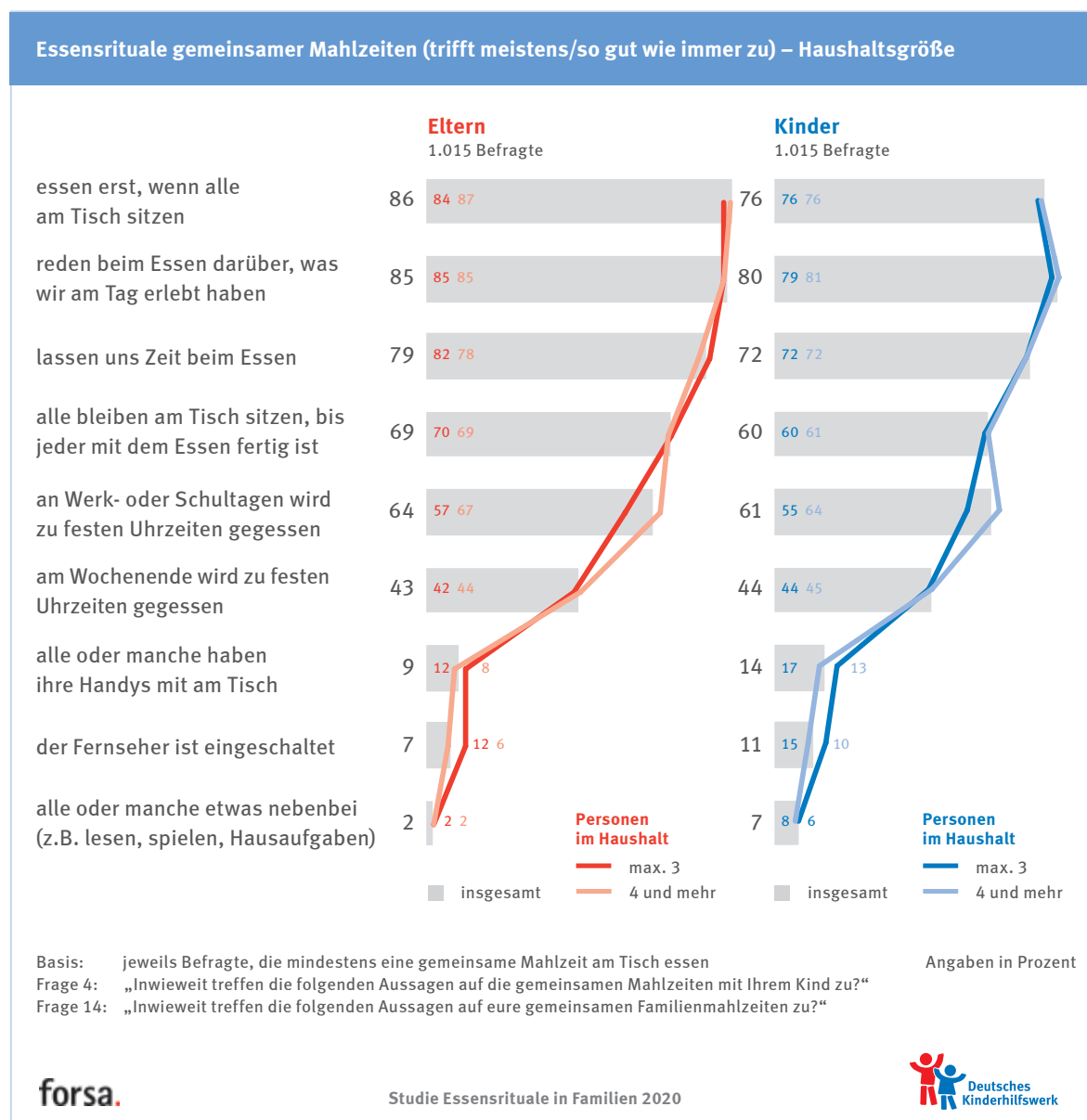
dem Essen fertig ist. In Familien mit einem Einkommen zwischen 2.500 und 3.500 Euro sind es 56 Prozent, in Familien mit mehr als 3.500 Euro sind es im Vergleich 65 Prozent der Befragten. Demnach strukturieren sich mit steigendem Haushaltsnettoeinkommen die gemeinsamen Mahlzeiten verstärkt anhand von Tischritualen.



## Alleinerziehende gestalten Mahlzeiten flexibler

In Haushalten mit einer erziehungsberechtigten Person wird gegenüber anderen Familien seltener zu festen Uhrzeiten gegessen (minus 7 Prozent werktags, minus 11 Prozent am Wochenende). Zudem ist das Handy öfter auf dem Essenstisch (plus 6 Prozent) und der Fernseher öfter eingeschaltet (plus 5 Prozent). Die Werte bei den befragten Kindern sind nahezu identisch. Allerdings

lassen sich Alleinerziehende im Vergleich zu Haushalten mit zwei erziehungsberechtigten Personen so gut wie immer mehr Zeit für das gemeinsame Essen mit ihren Kindern (plus 7 Prozent). Bemerkenswert ist hier, dass die befragten Kinder sogar noch einen wesentlich deutlicheren Unterschied sehen (plus 13 Prozent).



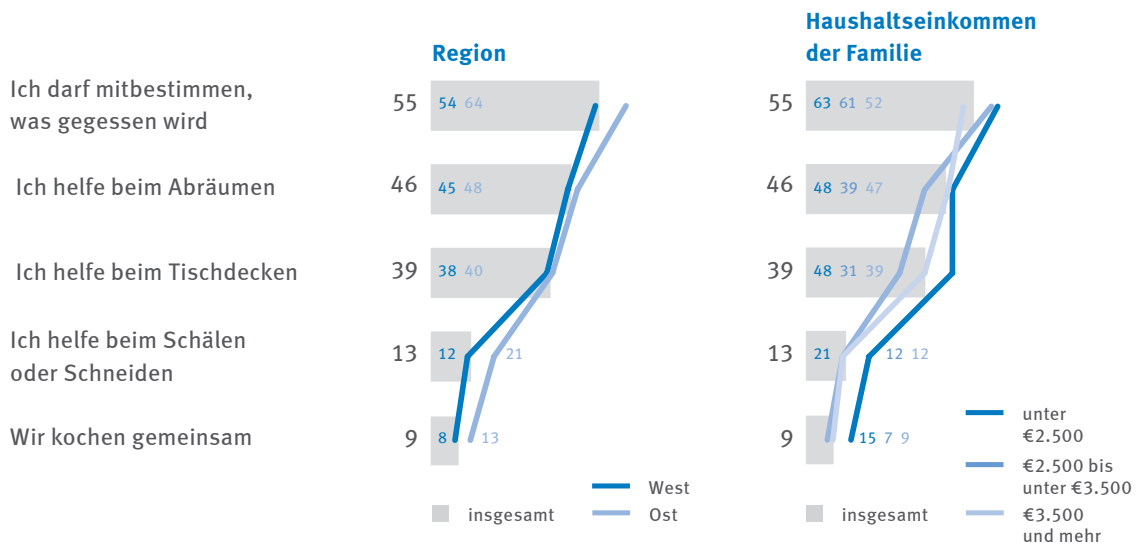
## In großen Familien finden Essensrituale stärker Anwendung

Dazu lohnt ein Blick auf die Rahmenbedingungen rund um das gemeinsame Essen zwischen den verschiedenen Haushaltsgrößen. Feste Uhrzeiten für das gemeinsame Essen finden nach Angaben der Erziehungsberechtigten bei Familien mit einer größeren Haushaltsgröße von 4 oder mehr Personen an Werktagen stärkere Berücksichtigung (plus 10 Prozent zu 2- und 3-Personen-Haushalten). Dazu sind großen Familien Rituale bei Mahlzeiten wichtig. Nur 6 Prozent der Familien aus größeren Haushalten mit 4 oder mehr Personen haben den Fernseher beim Essen eingeschaltet,

in 2- und 3-Personen-Haushalten sind es demgegenüber 12 Prozent. In größeren Haushalten haben die Familienmitglieder seltener die Handys mit am Esstisch: In Haushalten mit mehr als 4 Personen geben dies 8 Prozent der Befragten an, während es in 2- und 3-Personen-Haushalten 12 Prozent sind. Gemeinsame Mahlzeiten dienen also vor allem größeren Familien dazu, ihren Familienalltag zu strukturieren und einen regelmäßigen Austausch unter den einzelnen Mitgliedern zu gewährleisten.

## Einbindung der Kinder in die Vorbereitung gemeinsamer Familienmahlzeiten

### Vorbereitung gemeinsamer Mahlzeiten (Kinder) (trifft meistens/so gut wie immer zu) – Region/Einkommen



Basis: 1.015 befragte Kinder, die mindestens eine gemeinsame Mahlzeit mit ihrer Familie am Tisch essen  
 Frage 15: „Und wenn du einmal an die Vorbereitung der gemeinsamen Familienmahlzeiten denkst, inwieweit treffen da die folgenden Aussagen zu?“

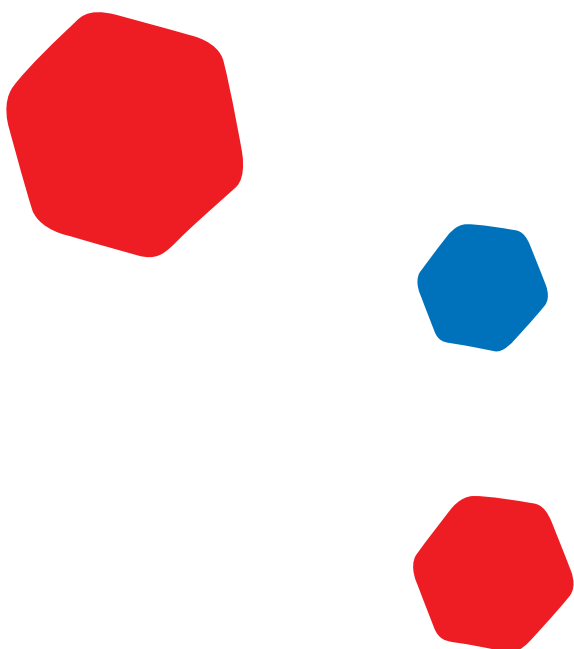
Angaben in Prozent

### **Kinder und Jugendliche in ostdeutschen Bundesländern werden häufiger in vorbereitende Tätigkeiten einbezogen**

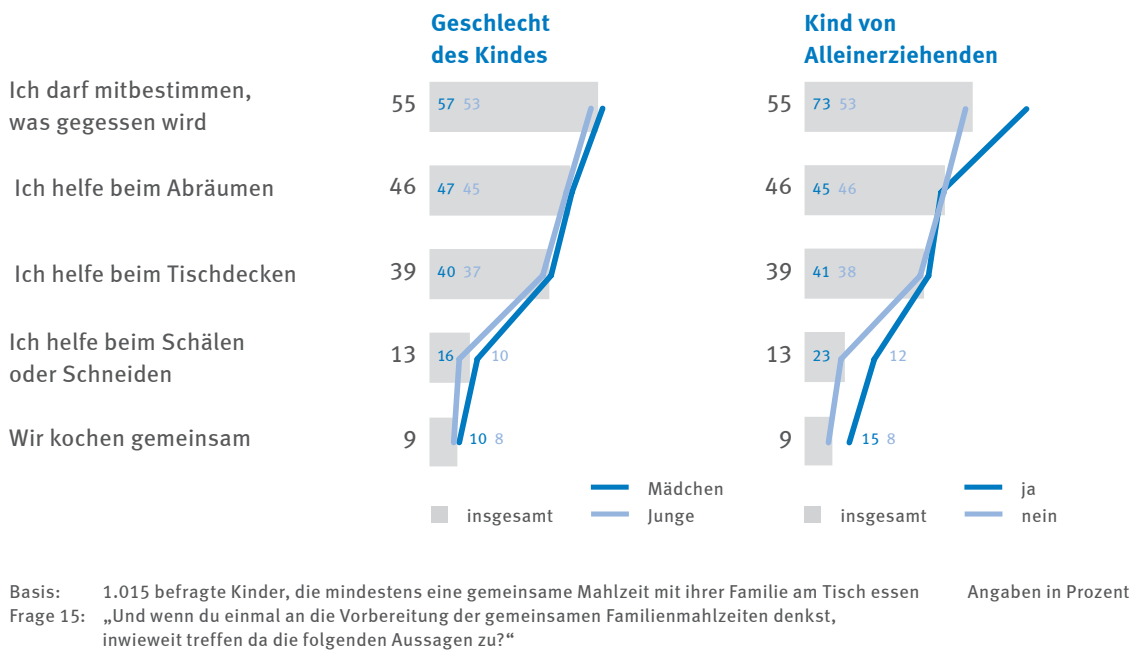
In der Aufschlüsselung der Ergebnisse zwischen Ost- und Westdeutschland lassen sich größere Unterschiede in der Einbindung der Kinder innerhalb der Vorbereitung der Mahlzeiten feststellen. Während 64 Prozent der ostdeutschen Kinder und Jugendlichen angeben, dass sie mitbestimmen dürfen, was es zu essen gibt, sind es in den westdeutschen Bundesländern nur 54 Prozent, die sich in der Entscheidung bei der Auswahl der Speisen eingebunden fühlen. Bei vorbereitenden Tätigkeiten, wie z.B. dem Schälen und Schneiden helfen rund 21 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Ostdeutschland mit. In Westdeutschland ist dies nur bei 12 Prozent der Befragten der Fall.

### **In Haushalten mit einem geringeren Nettoeinkommen sind Kinder und Jugendliche stärker eingebunden**

Betrachtet man das Haushaltseinkommen, gibt es bei den Ergebnissen hinsichtlich der Einbindung der Kinder und Jugendlichen in die vorbereitenden Tätigkeiten für die gemeinsamen Familienmahlzeiten weitere Unterschiede. In Familien mit einem Haushaltsnettoeinkommen unter 2.500 Euro dürfen die befragten Kinder und Jugendlichen zu einem Großteil (63 Prozent) mitbestimmen, was gegessen wird. Zudem helfen sie mit beim Tisch decken (48 Prozent), unterstützen beim Schälen und Schneiden (21 Prozent) und kochen gemeinsam mit der Familie (15 Prozent). Da in Familien mit einem geringeren Haushaltsnettoeinkommen weniger häufig gemeinsam gegessen wird, lässt sich schlussfolgern, dass ein Großteil der Kinder und Jugendlichen aus diesen Haushalten sich eigenverantwortlich um seine Mahlzeiten kümmert. Kinder aus Familien mit einem Haushaltsnettoeinkommen zwischen 2.500 und 3.500 Euro beteiligen sich dagegen weniger an den Essensvorbereitungen. 61 Prozent dürfen mitbestimmen, was gegessen wird, 39 Prozent helfen beim Abräumen, 31 Prozent beim Tisch decken und 12 Prozent beim Schälen und Schneiden. Nur 7 Prozent kochen gemeinsam mit der Familie. In Haushalten mit einem Nettoeinkommen über 3.500 Euro sind die Kinder und Jugendlichen gemäß der Angaben der Befragten ähnlich eingebunden: Mitbestimmung bei der Essensentscheidung (52 Prozent), Tisch decken (39 Prozent), Schälen und Schneiden (12 Prozent) sowie gemeinsames Kochen (9 Prozent).



## Vorbereitung gemeinsamer Mahlzeiten (Kinder) (trifft meistens/so gut wie immer zu) – Geschlecht/Familienstatus



forsa.

Studie Essensrituale in Familien 2020



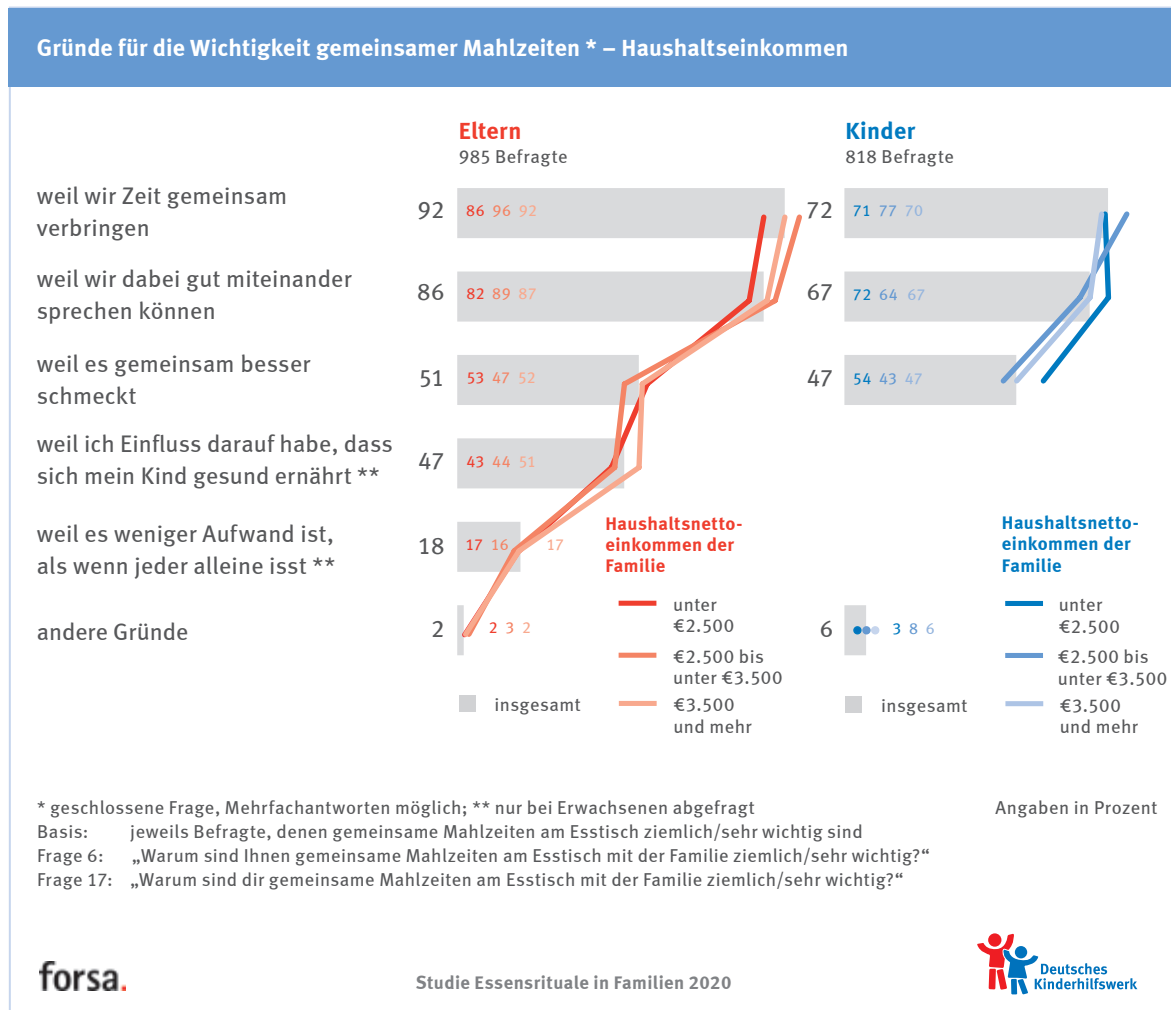
### Jungen und Mädchen helfen bei den Essensvorbereitungen mit

Positiv ist, dass die Einbindung der befragten Mädchen und Jungen in vorbereitende Abläufe der Mahlzeiten keine geschlechterspezifischen Besonderheiten aufweist: So geben die befragten Kinder und Jugendlichen an, dass sie mitbestimmen, was gegessen wird (57 Prozent der Mädchen zu 53 Prozent der Jungen), sie beim Abräumen (47 Prozent der Mädchen zu 45 Prozent der Jungen), Tisch decken (40 Prozent der Mädchen zu 37 Prozent der Jungen) und Schälen und Schneiden (16 Prozent der Mädchen zu 10 Prozent der Jungen) helfen sowie gemeinsam mit der Familie kochen (10 Prozent der Mädchen zu 8 Prozent der Jungen).

### Alleinerziehende bereiten Mahlzeiten häufiger gemeinsam mit ihren Kindern vor

Auch in Haushalten mit einem alleinerziehenden Elternteil haben die Kinder größeren Einfluss auf die Essensvorbereitung. Während 73 Prozent der Kinder von Alleinerziehenden mitbestimmen dürfen, was gegessen wird, sind dies in Haushalten mit zwei Erziehungsberechtigten nur 53 Prozent. Auch bei der gemeinsamen Vorbereitung, wie dem Schälen und Schneiden sind die Kinder Alleinerziehender stärker involviert (23 Prozent) als Kinder, die in Haushalten mit zwei Erziehungsberechtigten leben (12 Prozent).

# Stellenwert gemeinsamer Mahlzeiten für die Familienmitglieder und Ursachen für die Bewertung

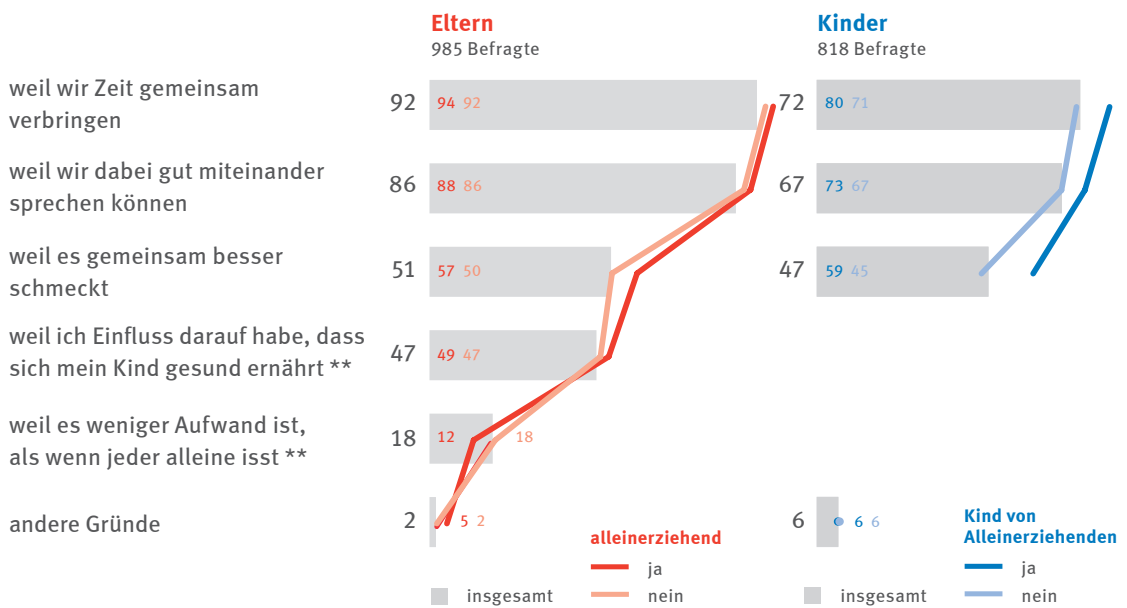


## Für Familien mit einem mittleren Haushaltseinkommen hat die gemeinsame Zeit den größten Stellenwert

Schaut man sich die Ergebnisse über die Einschätzung der Wichtigkeit gemeinsamer Familienmahlzeiten nach dem Haushaltsnettoeinkommen an, zeigt sich ein differenziertes Bild. So geben 96 Prozent der befragten Erwachsenen aus Haushalten mit einem mittleren Nettoeinkommen an, dass ihnen die gemeinsame Mahlzeit wichtig ist, um mit ihren Kindern Zeit zu verbringen. Befragte aus Haushalten mit einem geringeren Nettoeinkommen (86 Prozent) und einem höheren Nettoeinkommen (92 Prozent) schätzen dies weniger häufig als bedeutsam ein. Die befragten Kinder schätzen die gemeinsame Zeit insgesamt als weniger wichtig ein.

Weiter empfinden 51 Prozent der befragten Erziehungsberechtigten aus Haushalten mit einem hohen Nettoeinkommen die gemeinsame Familienmahlzeit als wichtig, um Einfluss auf die gesunde Ernährung des Kindes zu haben. Befragte aus Haushalten mit geringem Nettoeinkommen finden dies zu 43 Prozent und Haushalte mit mittlerem Nettoeinkommen zu 44 Prozent wichtig.

## Gründe für die Wichtigkeit gemeinsamer Mahlzeiten \* – Familienstatus



\* geschlossene Frage, Mehrfachantworten möglich; \*\* nur bei Erwachsenen abgefragt

Basis: jeweils Befragte, denen gemeinsame Mahlzeiten am Esstisch ziemlich/sehr wichtig sind

Frage 6: „Warum sind Ihnen gemeinsame Mahlzeiten am Esstisch mit der Familie ziemlich/sehr wichtig?“

Frage 17: „Warum sind dir gemeinsame Mahlzeiten am Esstisch mit der Familie ziemlich/sehr wichtig?“

Angaben in Prozent

forsa.

Studie Essensrituale in Familien 2020



### Alleinerziehenden ist die Zeit mit ihren Kindern am wichtigsten

Gefragt nach den Aspekten, die ihnen hinsichtlich einer gemeinsamen Familienmahlzeit sehr wichtig sind, antworten 94 Prozent der Alleinerziehenden, dass sie Zeit mit ihren Kindern verbringen können. 88 Prozent bewerten die gemeinsamen Gespräche während der Mahlzeiten als sehr wichtig. Bei den befragten Erwachsenen aus Haushalten mit zwei Erziehungsberechtigten geben 92 Prozent die gemeinsame Zeit mit den Kindern und 86 Prozent die gemeinsamen Gespräche als wichtigsten Faktor an.

Kinder von Alleinerziehenden geben hingegen nur zu 80 Prozent an, dass ihnen die gemeinsamen Mahlzeiten wichtig sind, damit sie Zeit mit ihren Eltern verbringen können und das Essen Raum für eine gemeinsame Unterhaltung bietet (73 Prozent). Kinder und Jugendliche aus Haushalten mit zwei Elternteilen finden diese

Aspekte der gemeinsamen Familienmahlzeiten dabei sogar noch weniger wichtig (71 Prozent/67 Prozent). Hieraus geht einerseits hervor, dass alleinerziehenden Erwachsenen die gemeinsame Zeit mit ihren Kindern überaus wichtig ist. Andererseits zeigen die Ergebnisse zugleich, dass die Kinder Alleinerziehender die gemeinsamen Mahlzeiten im Vergleich zu Kindern aus Haushalten mit zwei Erziehungsberechtigten verstärkt wertschätzen, da sie Zeit mit ihrem Elternteil verbringen können.



# Der Esstisch: Das Herz des Familienlebens

Dagmar von Cramm

Ernährungswissenschaftlerin

Unsere Welt verändert sich – und trotzdem bleibt vieles, wie es ist: Wir alle müssen essen und trinken, um zu existieren – und das tun wir am liebsten gemeinsam. Wer allein lebt, trifft sich mit Freunden, tut sich zusammen, sucht sich eine Essgemeinschaft. Gerade die Corona-Krise hat gezeigt, wie wichtig gemeinsame Mahlzeiten in unserem sozialen Leben sind. Und dass wir dazu einen äußeren Rahmen brauchen.

Seit Urzeiten versammeln sich Menschen um das „Lagerfeuer“, um gemeinsam Nahrung zu sich zu nehmen. Damit das gut gelingt, entwickelten sich mit der Zeit Regeln. Jede Kultur entwickelte ihre eigenen, manchmal ausgesprochen komplizierten Tischmanieren. Wer Zutritt zum gemeinsamen Essen haben wollte, musste sie beherrschen. Wer ausgeschlossen wurde, der hatte es schwer. Selbst, als die Zeiten ziviler wurden, behielt der Esstisch eine zentrale Funktion im Umgang miteinander. Er war Mittelpunkt der Kommunikation. Und so ganz nebenbei ein Ort des Lernens. Hier wurde vermittelt, wie man isst, spricht, lebt, lacht und die neuesten Nachrichten wurden ausgetauscht. Bereits 1530 hat Erasmus von Rotterdam ein Buch über die „Tischzucht“ geschrieben. Da gibt es eine ausgeklügelte Tischordnung und strenge Benimmregeln. Diese gemeinsame Mahlzeit war mit heutigen „Meetings“ vergleichbar, wo Informationen ausgetauscht wurden – die Kommunikation stand im Mittelpunkt. Es wurden bei Tisch Aufgaben verteilt, Probleme erörtert, Erfolge und Fehlschläge besprochen, gemeinsame Ziele gesetzt.

Essen ist also eine soziale Angelegenheit. Für das Gemeinwesen Familie hatte und hat der Familientisch eine lebenswichtige Funktion. Gerechterweise muss man sagen, dass es auch Zeiten gab, in denen starre Vorschriften an der Familientafel eher einer offenen Kommunikation abträglich waren, wenn auch einen erzieherischen Zweck hatten. „Kinder bei Tisch, stumm wie ein Fisch“ war eine wichtige Benimmregel. Das hört sich in Erinnerungen eines Sprösslings einer Hamburger Bürgerfamilie der Jahrhundertwende so an: „Als Kinder mussten wir – was eine langweilige Pflicht war – beim Abendessen dabeisitzen, damit unser Vater uns noch zu Gesicht bekam; wohlweislich auf Hockern, damit wir

uns das Anlehnen nicht angewöhnten; herangewachsen aßen wir und die Erzieherin meiner Schwester mit, was der ganzen Runde die Pflicht auferlegte, entweder Englisch oder Französisch zu sprechen.“ (Annelies Furtmayer-Schuh; Postmoderne Ernährung)

Für das Industrie-Proletariat war die Situation wieder völlig anders. Hier fehlte in der Zeit der Industrialisierung die Möglichkeit, selbst zu kochen. Es wurde in Garküchen gegessen – eine eigene Kochstelle oder gar einen Esstisch hatte eine Arbeiterfamilie nicht. Das änderte sich mit zunehmendem Wohlstand. Die gemeinsame Familienmahlzeit war fest im Alltag verankert und hatte eine zentrale Funktion in der Kindererziehung. „Durch die familiäre Tischgemeinschaft wurden jahrhundertlang bestehende Wert- und Orientierungsmuster fortgeführt und stabilisiert. In der Tischgemein-



schaft erlebte das Kind Geborgenheit; erfuhr, wo es hingehört und welche Rollen die ihm vertrauten Menschen in der Gesellschaft einnehmen. Die Heranwachsenden lernten im kleinen, überschaubaren Lebenskreis des Familientisches die große Welt kennen. Und was sie hier lernten, gaben sie später an ihre eigenen Kinder weiter. Das gilt für moralische Werte ebenso, wie für Vorlieben von Speisen und Getränken. Durch die regelmäßigen gemeinsamen Mahlzeiten wuchsen Kinder in die soziale Ordnung hinein, lernten Essen und mit dem Essen verbundene Traditionen: Etwa, dass Feste mit besonderen Speisen gefeiert werden oder dass sich alle an einem Festtag besonders schön kleiden.“ (Annelies Furtmayer-Schuh; Postmoderne Ernährung)



Die Familie ist heute noch der Lebensraum, in dem regelmäßig gekocht und gemeinsam gegessen wird. Doch die Zeiten und die Häufigkeit ändern sich. Während früher alle drei Hauptmahlzeiten zuhause gemeinsam verzehrt wurden, sind es in der Woche meist nur noch das Frühstück und das Abendessen, wie die vorgelegte Studie nachweist. Mittags isst – zumindest bei den älteren Schulkindern – die Familie oft getrennt. Oder nur ein Teil der Familienmitglieder findet sich zum gemeinsamen Essen zusammen. Das hängt mit der zunehmenden Schul- und Kitaverpflegung und der Berufstätigkeit der Mütter zusammen. Solange Kleinkinder in der Familie

sind, und auch teilweise während der Grundschulzeit, isst zumindest ein Elternteil – meist immer noch die Mutter – auch mittags mit den Kindern. Das hat eine prägende Wirkung bis ins Erwachsenenalter, wie Studien (S. Reitmeier; Warum wir mögen, was wir essen. Eine Studie zur Sozialisation der Ernährung) zeigen konnten. Denn trotz Schulverpflegung, Kita und Kantine: Vor allem in der Familie wird essen gelernt. Und das ist wichtiger denn je.

Zum Glück essen Kinder und sogar Jugendliche immer noch am liebsten in der Familie, wie bereits mehrere Untersuchungen zeigen. Die vorliegende Studie bestätigt das: Für Eltern und Kinder steht die gemeinsam verbrachte Zeit ganz oben. An zweiter Stelle wird die Möglichkeit benannt, Dinge zu besprechen. Und dann kommt der Genuss: zusammen schmeckt es besser. Und diejenigen, die in den Genuss dieses gemeinsamen Essens kommen, essen in der Regel gesünder als Kinder, die seltener mit den Eltern essen. Die gemeinsamen Mahlzeiten innerhalb der Familie scheinen sogar vor späterem Übergewicht, ungesundem oder sogar gestörtem Essverhalten zu schützen. Eltern, die Regeln aufstellen wie: „das Essen muss mindestens probiert werden“ oder „iss mehr Gemüse“ oder „keine süßen Getränke bei Tisch“ sind damit so erfolgreich, dass die Kinder noch im Erwachsenenalter gesünder essen. Sie haben hier eine große Vorbildfunktion – je besser sie diese als solche wahrnehmen und ausfüllen, desto gesünder is(s)t das Kind. Die Grundlagen, die Eltern mit dem gemeinsamen Essen legen, begleiten das Kind also sein Leben lang. „Mere exposure effect“ heißt das: Der Mensch liebt das, was er kennt. Und das sind nicht nur bestimmte Gerichte, Düfte und Aromen. Das ist auch die Art zu essen und zu genießen. Sprich die Wertschätzung des Essens, die sich auch auf den Zubereitungsaufwand, die dazugehörigen Rituale und umgebende Atmosphäre bezieht.

Noch nie war die Küche als Ort der Begegnung so wichtig wie heute, wo soziale Medien oder Aktivitäten außer Haus das Miteinander eher verhindern. In allen modernen Haushalten gibt's wieder die Wohnküche, wo nicht nur gekocht, sondern auch gegessen und gelebt wird.

Die Familienmahlzeit bietet die Chance, bei der Zubereitung zu helfen. Eine Befragung der Lohmannstiftung während der Corona-Krise untermauert die Erkenntnisse der vorliegenden Studie: Familien nutzten tatsächlich zu einem hohen Prozentsatz das Kochen mit Kindern als Freizeitaktivität. Der indirekte Effekt: Kinder lernen schmecken! Wer eine Möhre vor und nach dem Essen probiert hat, dem liegt sie ganz anders auf der Zunge.



Außerdem wächst der Appetit gerade auf Gemüse, wenn man es selbst gewaschen, geputzt und geschnippelt hat. Auch übers Essen zu reden – im Sinne von „Story telling“ beeinflusst das Essverhalten positiv.

Eine große Hilfe im hektischen Alltag sind Rituale am Familientisch. Das entlastet – es müssen keine Entscheidungen gefällt, keine Kämpfe ausgefochten werden. Wenn der Rahmen stabil ist, unterstützt das Eltern und Kinder. Das beginnt mit dem Tisch: Erst der Esstisch erlaubt das gemeinsame Essen. An diesem Tisch sollte jeder seinen Stammplatz haben. Die Kinder brauchen Stühle, die ihren Füßen Halt geben und in denen sie so sitzen können, dass ihre Ellenbogen auf Höhe der Tischplatte sind. Diese scheinbare Selbstverständlichkeit ist nicht in jeder Familie gegeben. Und doch spielt sie eine wichtige Rolle für das miteinander Essen. Sets, Teller und Besteck haben ihren Platz bei Tisch. Jeder sollte eine Serviette haben und ein Trinkglas. Sinnvoll ist es, Schüsseln mit dem Essen auf den Tisch zu stellen, damit sich jeder selber nehmen kann. Denn wenn ein Erwachsener die Teller am Herd auffüllt, oder sich jeder selber sein Essen holt, dann entsteht Unruhe. Außerdem lernen die Kinder so am besten, ihre Portionen einzuschätzen. Mehr noch, ihr eigenes Hunger- und Sättigungsgefühl wird gestärkt. Die Frage, ob das Kind nun satt ist oder noch etwas haben möchte, könnte ein Ritual zum Ende jeder Mahlzeit sein. Feste Regeln geben Kindern das Gefühl von Sicherheit. Wer weiß, was jetzt als nächstes passiert, kann auch mit-helfen und eine aktive Rolle dabei spielen. Tisch decken ist meist die erste kleine Aufgabe, die Kinder schon im Vorschulalter erfüllen können und die ihnen Selbstwirksamkeit verleiht.

Ebenso wichtig ist, dem Familiengespräch Vorrang zu geben. Soziale Medien, Fernsehen oder Radio sollten vom Familientisch verbannt werden. Nur so hat das Gespräch eine Chance. Zwischen Tür und Angel gelingt das selten. Bei Tisch kann jeder von seinen Erlebnissen des Tages berichten und Dinge zur Sprache bringen, die ihn bewegen. Das muss nicht immer konfliktfrei sein: Auch beim Essen darf gestritten werden. Denn wenn man sonst nicht mehr zusammensitzt – wo sonst?

Entscheidend ist dabei das Vorbild beider Eltern. Sie hatten und haben immer noch die Pflicht, für ihre Kinder zu sorgen – in jeder Hinsicht. Das fängt beim Essen an und hört bei der Erziehung noch lange nicht auf. Es gilt, Eltern zu ermutigen, ihren Kindern auch Pflichten abzuverlangen. Das fängt mit Pünktlichkeit zu den gemeinsamen Mahlzeiten an und geht bis zur Beteiligung an der Hausarbeit. Denn auch im Familienleben gehören geben und nehmen zusammen. Dies alles gilt natürlich auch für Alleinerziehende. Zwar haben sie nicht das Problem der Einigung mit dem Partner, stehen aber vor größeren Herausforderungen in der Erziehung.

Die vorliegende Studie zeigt auch: Je besser die Bildung der Eltern ist, desto öfter essen sie mit ihren Kindern gemeinsam, kochen frisch und sitzen zusammen. Wahrscheinlich haben sie mehr Möglichkeiten dazu – in jeder Hinsicht. Andererseits beteiligen sich Kinder in Haushalten mit niedrigerem Einkommen in höherem Maße an den Vorbereitungen des Essens – und bestimmen eher beim Speisezettel mit. Das bestätigt, was wir wissen: Die Familientafel ist eine wichtige Voraussetzung



für einen gesunden Lebensstil und ein harmonisches Familienleben. Wir sollten Eltern darin unterstützen, denn nicht jede Mutter, nicht jeder Vater hat selbst die Erfahrung eines glücklichen Familienlebens gemacht. Nicht jeder hat gelernt, wie man für Kinder gesund und vollwertig kocht, wie man gemeinsam isst und dass feste Essenszeiten und -rituale für Kinder wichtig sind. Und nicht jeder hat die Zeit und die Kraft dazu. Viele von ihnen haben ganz andere Probleme.

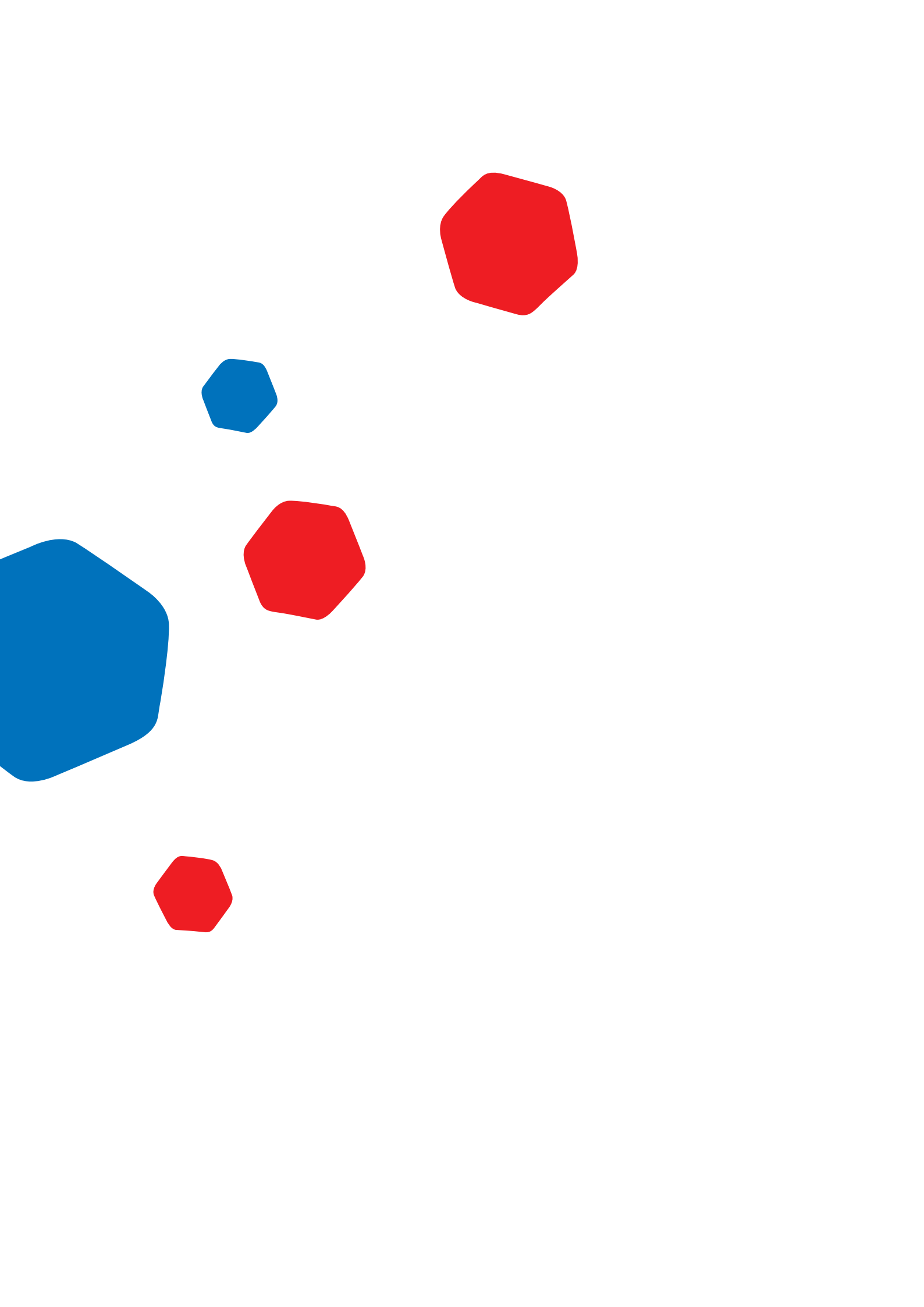
Uns um diese jungen Eltern zu kümmern, ist eine lohnende und dringende Aufgabe. Der Handel kann dabei eine positive Rolle spielen. Nicht nur durch gute Lebensmittelangebote. Auch durch Beiträge zum Kochen und Essen in Broschüren vor Ort und in sozialen Medien. Denn einkaufen geht jeder! Und mit den sozialen Medien können vielleicht auch die Familien erreicht werden, zu denen soziale und Bildungseinrichtungen keinen Zugang haben. Wer jetzt Eltern unterstützt, legt den Grundstein für die Gesundheit der nächsten Generation. Essen und Trinken spielen dabei eine wichtige Rolle.

In diesem Sinne: Guten Appetit!

#### **Dagmar von Cramm**

Dagmar von Cramm ist Ernährungswissenschaftlerin mit praktischem Koch-Know How: Seit über 30 Jahren publiziert sie in Büchern, Magazinen, TV und Sozialen Medien Rezepte, die gelingen und gut tun, gibt Tipps für den gesunden Alltag und Einblick in die bunte Welt der Lebensmittel und der Ernährungswissenschaft. Ihr Schwerpunkt ist dabei die gesunde Ernährung von Anfang an. Dabei ist sie als Präsidiumsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wissenschaftlich stets auf dem Laufenden. Aus unzähligen Leserkontakten weiß sie, wie schwer es im Alltag fällt, gesund zu essen – vor allem, wenn man gesundheitliche Probleme hat. Ihre Bücher sollen dazu motivieren und unterstützen.



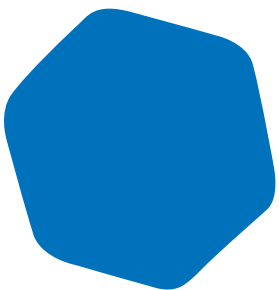




# Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

## Für Kinderrechte, Beteiligung und die Überwindung von Kinderarmut in Deutschland

Das Deutsche Kinderhilfswerk e.V. setzt sich seit mehr als 45 Jahren für die Rechte von Kindern in Deutschland ein. Die Überwindung von Kinderarmut und die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an allen sie betreffenden Angelegenheiten stehen im Mittelpunkt der Arbeit als Kinderrechtsorganisation. Der gemeinnützige Verein finanziert sich überwiegend aus privaten Spenden, dafür stehen seine Spendendosen an ca. 40.000 Standorten in Deutschland. Das Deutsche Kinderhilfswerk initiiert und unterstützt Maßnahmen und Projekte, die die Teilhabe von Kindern und Jugendlichen, unabhängig von deren Herkunft oder Aufenthaltsstatus, fördern. Die politische Lobbyarbeit wirkt auf die vollständige Umsetzung der UN-Kinderrechtskonvention in Deutschland hin, insbesondere im Bereich der Mitbestimmung von Kindern, ihren Interessen bei Gesetzgebungs- und Verwaltungsmaßnahmen sowie der Überwindung von Kinderarmut und gleichberechtigten gesellschaftlichen Teilhabe aller Kinder in Deutschland.





Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

Leipziger Straße 116-118  
10117 Berlin  
Fon: +49 30 30 86 93-0  
Fax: +49 30 30 86 93-93  
E-Mail: [dkhw@dkhw.de](mailto:dkhw@dkhw.de)  
[www.dkhw.de](http://www.dkhw.de)



Gefördert von



ISBN 978-3-922427-44-5