

Was tun Sie in folgenden Situationen?

Anita, 1 1/4-jährig, bekommt einen kleinen Plastikteller mit Nudeln, gekochten Karottenscheiben und Fleischkäse vor sich hingestellt auf den Tisch. Sie nimmt etwas Nudeln und Fleischkäse, dann fasst sie plötzlich den Teller mit beiden Händen und wirft ihn zu Boden. Sie klatscht in die Hände und lacht.

Jan, 3-jährig, kommt trotz mehrmaligem Rufen nicht pünktlich vom Spielen an den Esstisch. Kaum hat er etwas gegessen, steht er schon wieder auf und geht zurück in sein Zimmer, um weiter mit den Legos zu spielen. Der Teller bleibt noch fast voll zurück und Jans Eltern wissen ganz genau: in einer Stunde hat Jan wieder Bärenhunger.

Sonntag, daheim bei Flückigers Ehepaar B. ist zu Besuch. Frau F. hat einen grossen Aufwand betrieben mit einem mehrgängigen Menü, sie möchte einen guten Eindruck hinterlassen. Doch nach dem 2. Gang beginnen ihre beiden Töchter, 5 und 7, am Tisch Blödsinn zu machen, dreinzureden, mit dem Essen zu spielen. Frau F. rügt die beiden, doch es nützt wenig bis nichts.

Familie B. ist zu Besuch bei den Schwiegereltern. Es gibt Omeletten mit Pilzfüllung. Kaum steht das Essen auf dem Tisch, reklamiert die 9-jährige Rebekka: „So etwas esse ich nicht, ihr wisst doch, dass ich solche Schlabberpilze nicht ausstehen kann“. Die Schwiegermutter kann sich nicht verkneifen, zu sagen, dass es solche Kommentare früher nicht gegeben hätte, weil man alles essen musste, was auf dem Tisch steht.

Charles ist zu Besuch bei Familie C. Es gibt selbstgemachte Hamburger und Salat. Vom Salat will der 8-jährige schon gar nicht probieren, das Hamburgerbrötchen bleibt stehen, dafür verlangt er einen zweiten Burger. Frau C. gibt ihm einen und lässt ihn gewähren. Ihre beiden Töchter, 8 und 9-jährig, reklamieren nach dem Essen. „Mit uns bist Du viel strenger, wir hätten auch gerne zwei Burger gehabt und kein Brot. Ich finde es unfair, wie Du Charles behandelt hast.“

Sarah, 7, und Simon, 6, sind nur ein Jahr auseinander. Aber wenn Sarah isst, gibt es kein Geschmiere und keine Sauerei, sie stösst auch nur selten ein Glas um. Ganz anders Simon. Hat er gegessen, könnte man eine ganze Schar Hühner kommen lassen, um rund um den Teller und am Boden alle Resten aufzupicken.

Anna, 2, isst schon ganz schön allein, manchmal mit dem Löffel, wobei sie gelegentlich mit dem Händchen beim Aufladen helfen muss. Was ihrer Mutter Sorgen bereitet, ist aber das selektive Essen der Kleinen. Nudeln und Fleisch sind meistens rasch weg, das Gemüse bleibt stehen und den Salat nimmt sie zwar in den Mund, spuckt ihn aber wieder aus.

Obwohl Alexander, 9, ganz genau weiss, dass man mit dem Besteck und nicht mit den Händen isst, fasst er sein Essen immer wieder an und isst sogar den Salat mit den Händen. Seine Mutter schreit ihn an: „Als Baby hast du das machen dürfen. Aber jetzt solltest Du doch wirklich anständig mit Messer und Gabeln essen können.“

Es wäre Frau X. sehr wichtig, dass ihre Kinder Salat und Gemüse und Vollkornprodukte essen würden. Doch bisher probieren sie nicht einmal davon. Frau X. vermutet, dass dies an ihrem „schnäderfrässigen“ Mann liegt, der oft über das Essen am Tisch schimpft („Grünzeug musst Du mir nicht geben, ich bin doch kein Hase“ oder „Körnlipicker leben nicht länger, es kommt ihnen nur länger vor“). Sie selbst dagegen isst alles und geht somit mit gutem Vorbild voran.

Jonas, 11, kommt von der Schule nach Hause und steuert direkt in die Küche. Dort schaut er in die verschiedenen Pfannen und öffnet danach den Kühlschrank, um sich eine Cervelat und ein Joghurt raus zu nehmen. Beides beginnt er im Stehen herunter zu schlingen mit dem Kommentar: „Heute hast Du ja wieder völlig „gruusig“ gekocht, wie das schon aussieht und riecht. Da nehme ich mir lieber selbst etwas.“

Frau Rebers Töchter, 4 und 5, essen einmal pro Woche bei einer Schwiegermutter. Da herrschen ganz andere Tischsitten, unter anderem müssen die Kleinen dort vor dem Essen beten und alles, was sie auf dem Teller haben, aufessen. Frau Reber findet beides veraltet und macht sich Gedanken, ob sie deswegen mit ihrer Schwiegermutter reden soll. Andererseits ist sie aber auch froh ums hüten.

Familie T. legt grossen Wert auf ein gemeinsames Frühstück. Doch die 3-jährige Ines macht Probleme. Sie möchte nichts essen, nur 2-3 Milchsoppen trinken. Zudem möchte sie nicht zusammen mit den Eltern an den Tisch sitzen, sondern spielen zum Schoppentrinken.

Levin macht seinen Eltern grosse Sorgen, seine Versetzung in die nächste Klasse ist gefährdet. Wenn er von der Schule nach Hause kommt, setzen sich seine Eltern sogleich mit ihm an den Tisch und fragen beim Schöpfen des Salats: „Was hast Du heute für Noten bekommen?“

Celine, 3 ½, ist ein sehr zartes, für ihr Alter kleines Mädchen. Sie isst wenig, aber von fast allem. Ihre Grossmutter macht sich grosse Sorgen über den Gesundheitszustand der Kleinen. Wenn sie zu Besuch ist, füttert sie dem Enkelkind den ganzen Morgen durch kleine Brotstückchen mit Butter und Honig und rät ihrer Tochter, es ebenso zu machen, damit Celine endlich zunimmt und wächst. Celine isst dann aber mittags fast nichts.

Lena kommt oft sehr durstig von der Schule heim. Sie nimmt als erstes ein Glas und trinkt vom Tee, der schon auf dem Tisch steht. Manchmal so viel, dass sie nachher kaum noch Appetit hat. Sie isst dann nur noch wenig und hat nach 1-2 Stunden wieder Hunger.

Anna und Alex, 7 und 9, streiten oft. Nicht selten auch am Esstisch. Wer hat das grössere Stück Fleisch bekommen? Wer das grössere Stück Kuchen? Es gibt auch sonst unzählige Streitthemen. Und die Geschwister verderben dadurch so oft ihren Eltern das Essen.

Tischsitten?

Warum sind mir gute Tischsitten wichtig/unwichtig? Was spricht dafür, in der Kindererziehung auch auf gute Tischsitten zu achten, was dagegen? Wie sind die Auswirkungen guter oder schlechter Tischsitten bei Kleinkindern, Schulkindern, Jugendlichen und Erwachsenen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was verstehe ich unter guten Tischsitten?

Stören mich folgende Situationen? Warum (nicht)?

...wenn Leute am Tisch schmatzen und schlürfen	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
...wenn jemand den Kopf zum Löffel führen und nicht umgekehrt	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
...wenn jemand das Messer ableckt	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
...wenn jemand während des Essens den Tisch verlässt	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
...wenn jemand im Restaurant seine Pizza von Hand isst	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
...wenn jemand mit ungewaschenen Händen isst	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
...wenn beim Essen TV - geschaut wird oder Zeitung gelesen	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
...wenn andere während dem essen Probleme ansprechen	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
...wenn man einander dreinredet am Esstisch	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
...wenn jemand am Essen herummäkelt	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
...wenn jemand seinen Essplatz verkleckert	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
.....	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
.....	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>

Tischsitten sind individuell verschieden, nicht alle stört dasselbe. Trotzdem gibt es Richtlinien in einer Gemeinschaft, einem Land, einer Kultur, die alle einhalten sollten, um nicht negativ aufzufallen.

Die Resultate verschiedener Studien kommen zum Schluss, dass man nicht versuchen sollte, Kinder in ihrem Essverhalten allzu sehr zu beeinflussen und zu kontrollieren. Allzu rigide Vorschriften führen nicht selten genau zum Gegenteil dessen, was man erreichen sollte. Das gilt auch für die Tischsitten. Und doch sind sie wichtig: ein Erwachsener, der nicht anständig isst, eckt an. Was bei kleinen Kindern noch lustig ist, stört beim Schulkind. Und gemeinsames Essen hat noch viel mehr Hintergründe. Beispielsweise das soziale Lernen: man muss Rücksicht nehmen, teilen können, aufeinander warten, seine Meinung sagen, andere ausreden lassen, erst wieder reden, wenn der Mund leer ist, sich anpassen an die vorhandenen Gegebenheiten und vieles mehr. Das ist am Familientisch ebenso der Fall wie in einer Kinderkrippe oder bei Gleichaltrigen zu Besuch.

Tischsitten im Vorschulalter

Da kleine Kinder eine grosse Unordnung und viel Geschmiere veranstalten, wenn sie selber essen, sollten Sie ihnen erst einmal nur eine Brotrinde zum selber essen geben und dann erst andere Speisen. Spielen mit Lebensmitteln dürfen die Kinder am besten beim Kochen in der Küche. So lernen sie schnell, wo gespielt werden darf und wo nicht. Wenn Sie natürlich genügend Zeit und Geduld haben, um alles zu putzen, darf ihr Kind schon früher alles allein essen.

Tischmanieren sind immer wieder ein Thema bei Familienmahlzeiten. Wichtig ist dabei, dass sich die Erwachsenen am Tisch einig sind über die gewünschten Tischsitten. Denn was Sie den Kindern vorleben, prägt sie auch hier viel wesentlicher als alle Ermahnungen und alles Reden. Überdenken Sie deshalb Ihre eigenen Tischmanieren. Lecken Sie Ihr Messer ab? Stützen Sie sich mit den Ellbogen auf dem Tisch ab? Führen Sie den Kopf zum Löffel anstatt umgekehrt? Einigen Sie sich auf Regeln, die von allen Erwachsenen am Tisch eingehalten werden sollen.

Und jetzt ist Geduld gefragt. Leiten Sie Ihre Kinder liebevoll an, geben Sie Ihnen Tipps, zeigen Sie Ihnen vor, wie man das Besteck hält oder etwas zerschneidet und rühmen Sie die Fortschritte, wann immer sie können. Denn Lob bewirkt viel mehr als ständige Ermahnungen und fördert auch die Freude am Essen.

Damit das gemeinsame Essen nicht zur Tortur wird, sollte Ihr Kind auch nicht ständig abgelenkt und gestört werden. Also bitte kein laufender Fernseher, kein Zeitungsgeraschel, keine ständigen Telefonate und auch kein Streit von den Eltern am Eßisch. Und Ihr Kind sollte essen dürfen, wenn es noch nicht zu müde ist.

Tipp: *Kinder lieben Rituale. Mahlzeiten, welche regelmässig nach demselben Schema ablaufen, vermitteln dem Kind Sicherheit und Geborgenheit. Man kann die Mahlzeit zum Beispiel mit einem „Guten Appetit“ beginnen, mit einem kurzen Lied, oder wie früher üblich mit einem Gebet. Dann erst wird gegessen. Und zum Schluss stellt jedes Familienmitglied sein Geschirr zurück in die Küche oder in die Geschirrwaschmaschine.*

Diese Tischsitten gelten schon für kleine Kinder:

- Ich bekomme mein Essen am Esstisch, nicht vor dem TV oder im Kinderzimmer.
- Ich esse zusammen mit den Erwachsenen, aber wenn ich grossen Hunger habe, auch etwas früher.
- Wer für mich kocht, bestimmt, was es gibt. Ich darf von allem probieren.
- Ich darf auswählen, wovon ich wieviel essen möchte. Ich muss meinen Teller nicht leer essen, bekomme aber nichts anderes gekocht. Es hat bei Tisch immer etwas, das ich mag. Von dem esse ich mehr. Ab und zu darf ich meine Lieblingsgerichte wünschen.
- Ich esse vom Teller, nicht vom Tisch.
- Manchmal darf ich mit dem Essen spielen, wenn es meine Eltern erlaubt haben, im Normalfall aber nicht. Mit Lebensmitteln gespielt werden darf aber beim Kochen.
- Ich darf versuchen, mit Messer (nicht scharf), Gabel und Löffel zu essen. Aber das Messer lecke ich nicht ab.
- Ich habe noch keine Serviette, sondern einen Esslatz. Ich putze mir damit den Mund ab, später auch mit einer Serviette.
- Ich schaue, wie die Grossen am Tisch essen. Wenn ich es gut mache, werde ich gelobt.
- Ich lerne schon früh, das nicht alle gleichzeitig reden können. Ich warte, bis die Großen am Tisch fertig geredet haben. Wenn ich rede, möchte ich aber auch, das man mir zuhört und mich nicht unterbricht.
- Ich sage „bitte“ wenn ich etwas möchte und „danke“, wenn ich es bekommen habe. Meine Eltern machen es auch so.
- Wenn ich fertig gegessen habe, frage ich, ob ich spielen gehen darf. Ich muss nicht immer solange sitzen bleiben wie die Erwachsenen (vor allem nicht bei Besuch), darf aber nicht einfach mitten am Essen davonlaufen.
- Wenn ich grosse Mühe habe mit selber essen, werde ich noch gefüttert. Auch dann, wenn ich nach drei Bissen keine Geduld mehr habe und wieder spielen möchte, obwohl ich noch nicht satt bin. Mit einem kleinen Spielzeug in den Fingern gelingt dies viel besser.

Ich will selber!

Im zweiten und dritten Lebensjahr entdeckt das Kind seinen Willen und versucht, ihn durchzusetzen. Es ist im Trotzalter und das bedeutet, dass Ihr Kind grundsätzlich nicht bereit ist, das zu tun, was von ihm erwartet wird. Plötzlich wollen ihm gewisse Speisen nicht mehr schmecken, die Tischmanieren werden deutlich schlechter und es will alles selber machen. Es möchte wissen, worüber sich seine Familie freut oder ärgert. Wenn es Sie also zur Weissglut treiben kann, verbucht es einen Triumph. Jetzt ist es also ein aktiver – und nicht mehr kleiner, unwichtiger – Bestandteil der Familie! Jetzt ist die Zeit gekommen, in der die meisten Essstörungen beginnen. Das Kind sollte etwas Unbekanntes Probieren? Nein! Es sollte etwas aufessen? Nein!

Die Ernährung ist dazu für Ihr Kind ein ideales Übungsfeld. Denn dieser Punkt ist für viele Mütter sehr wichtig. Gesundes Kind – gesunde Ernährung – wenn nicht, sind die Eltern schuld, was es zu verhindern gilt. Bleiben Sie deshalb so ruhig wie möglich, zählen Sie bis innerlich bis zehn, verlassen Sie kurz den Essplatz und lassen Sie sich um keinen Preis in einen Machtkampf verwickeln. Denn diesen

verlieren Sie fast sicher. Je mehr Widerstand Sie Ihrem Kind entgegensetzen, umso hartnäckiger wird es an seinem Wunsch festhalten. Dann kommt es zum Streit, das Essen ist verdorben. Am besten geht man mit trotzbenden Kindern um, wenn man ihnen die Wahl lässt. Denn häufig regen sie sich auch über sich selbst auf, weil sie nicht wissen, was sie eigentlich wollen, weil sie alles gleichzeitig möchten, aber nicht können oder wenn sonst etwas nicht so geht, wie sie es sich vorgestellt haben. Wenn sie dann eingestehen müssen, dass die Erwachsenen es sowieso von Anfang an schon besser gewusst haben, fühlen sie sich schlecht und werden wütend. Jetzt sind Sie gefragt: bieten Sie dem Kind einen Ausweg, in dem es die Wahl hat und selber entschieden kann. So wird es nicht zum Verlierer.

Livia möchte die Spaghetti selber schneiden, wobei ihre Mutter befürchtet, die Hälfte des Tellerinhalts könnte am Boden oder auf dem Tisch landen. Livia beginnt zu trotzen. Sie will es so gut können wie ihre Eltern, sie will selber. Ihre Mutter schlägt ihr vor, das sie die Spaghetti schneidet, Livia aber selber Sauce schöpfen darf. Oder das Livia die Spaghetti ohne Sauce isst und dann nicht zerschneiden muss, weil sie sie gut und ohne Geschmier mit den Händen essen kann. Livia ist mit der ersten Variante einverstanden, es geht ohne laute Worte und ohne Geschrei, weder Mutter noch Tochter haben verloren, alle sind zufrieden.

Livia möchte keinen Karottensalat probieren. Ihre Mutter ist einverstanden. Sie stellt Livia vor die Wahl: Entweder knabbert sie eine rohe Karotte, die sie in etwas Mayonnaise tunken darf (Fett verbessert sowohl in der Sauce als auch in der Mayonnaise die Karotinaufnahme aus den Karotten). Oder sie isst noch einen halben Apfel. Livia möchte die Karotte mit Mayonnaise, probiert schlußendlich aber auch etwas Salat, weil dieser ihren Eltern offenbar so gut schmeckt. Denn sie haben auf Livias Entscheidung hin gesagt: „Zum Glück will Livia nicht, so haben wir mehr für uns allein und müssen nicht teilen“.

Tischsitten und –regeln

Fast alle Eltern kennen die langen, unerfreuten Gesichter, die Kellner eines Restaurants machen, wenn man mit den Sprösslingen erwartungsvoll auf das Zuweisen eines Platzes wartet. Die Schweizer zeichnen sich generell nicht durch eine besonders grosse Kinderfreundlichkeit aus - dies gilt in der Regel leider auch für Hotels und Restaurants. Manchmal haben jedoch Kellner mit einigem Grund wenig Freude am Kinderbesuch: Zu schlecht waren bisweil ihre Erfahrungen mit zwischen ihren Beinen herumrennenden, schreienden Kindern, die dazu alle andern Gäste wütend gemacht haben. Unter solchen Erfahrungen leiden dann auch andere Familien, obwohl deren Kinder sich zu benehmen wissen. Auch im Privaten sind Familien mit am Tisch nicht anständigen Kindern unwillkommene Gäste, was zu weniger Einladungen von Freunden und Bekannten führen kann. Natürlich dürfen Kinder Kinder sein und sich dementsprechend benehmen. Die Einhaltung bestimmter Regeln erleichtert aber das Zusammenleben und verbessert das Image von Kindern und Familien.

Zum Beispiel Nicolo und Selma

Familie Meier geht mit ihrem neunjährigen Sohn Nicolo und dem gleichaltrigen Gottenkind Selma ins Restaurant. Kaum angekommen, schreit Selma nach einer Cola. Bevor bestellt wird, möchte sie den Spielplatz suchen gehen. Auf der Speisekarte findet sie nichts, was ihr gefällt. Dies teilt sie dem Kellner auch lautstark und ärgerlich mit. Als das Essen kommt, beginnt sie sofort zu essen, noch bevor auch Nicolo seinen Teller bekommen hat. Sie nimmt die Gabel in die rechte Hand, das Messer in die linke – so kann sie es besser ablecken. Ihre Haltung ist alles andere als gerade, denn so kann sie die Bissen auf kürzerem Weg in den Mund schieben. Sie isst schnell, beantwortet kaum die an sie gestellten Fragen, steht auf, sobald ihr Teller leer ist und geht nach draussen zum Spielen, mit dem Kommentar: “Ruft mich dann, wenn das Dessert kommt“. Nicolo isst seinen Teller leer und geht, nachdem er seine Eltern gefragt hat, auch auf den Spielplatz zu Selma. Nicolos Eltern sind sich ohne viele Worte einig, Selma nie mehr in ein Restaurant mitzunehmen.

Ein Plädoyer fürs anständige Essverhalten

Kinder, die anständig essen und die wichtigsten Regeln bei Tisch befolgen, haben es leichter, genauso wie Kinder, die verschiedene Speisen kennen und mögen.

Selmas Eltern finden ihre Tischmanieren nicht so schlimm. Schliesslich sei Selma noch ein Kind und werde es dann schon noch lernen.

Doch was beim Kind vielleicht noch durchgelassen wird, stört später beim ersten Rendez-vous oder beim Geschäftsessen sehr. Was Kinder im Alter von 9 Jahren nicht kapiert haben, werden sie sich mit 20 Jahren noch viel mühsamer aneignen können. Auch hier gilt, dass Tischsitten in viel stärkerem Mass vorgelebt als anerzogen werden.

In diesem Zusammenhang wäre es höchst interessant, Selmas Eltern beim Essen zuzusehen. Läuft ihr Vater auch dauernd vom Tisch weg, weil beispielsweise das Handy klingelt? Wer sonst leckt das Messer ab? Und wie steht es mit der Kommunikation am Familientisch?

Dabei steht ausser Diskussion, dass sich die Eltern zuerst einmal über ihre eigenen Tischsitten Gedanken machen sollten. Was ist Ihnen wichtig? Was möchten Sie von Ihrem Kind? Womit überfordern Sie es noch? Dabei gibt es auch ein paar Regeln, an die sich Erwachsene halten müssen:

Knigge für Eltern:

- Eltern schalten vor dem Essen das Handy und eventuell das Telefon aus. Gelesen wird nicht bei Tisch, der TV läuft ebenfalls nicht.
- Streit gehört nicht an den Esstisch. Diskussionen um ungenügende Noten oder Reklamationen ums Taschengeld können auf nachher verschoben werden.
- Es ist schön, wenn man mit einem kleinen Ritual wie einem „Guten Appetit“ die Mahlzeit beginnt und so den Startschuss zum Essen gibt.
- Seien Sie nicht zu sparsam mit einem Lob oder einem Dank fürs Essen. Das tut

- demjenigen, der gekocht hat, sehr gut!
- Nehmen Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes ernst. Es ist überfordert, wenn es mit Ihnen in ein Gourmetlokal mitgehen und während des Sechsgangmenüs stillsitzen soll. Kindergerechter ist eine Pizzeria mit Spielecke.
 - Achten Sie nicht zu sehr aufs Kind. Ihm passieren viel mehr Fehler und Ungeschicktheiten, wenn es sich dauernd kontrolliert und beobachtet fühlt. Bringen Sie jedoch kleine Missgeschicke diskret in Ordnung.
 - Niemand redet den andern drein. Man wartet, bis jemand fertig geredet hat.
 - Gute Tischmanieren sind wichtig. Aber nicht immer. Gehen Sie Kompromisse ein, essen Sie manchmal Fingerfood oder Lebensmittel, die man einfach nicht ohne zu kleckern essen kann. Zum Beispiel mit vielen verschiedenen Sachen gefüllte Tacos. Wem läuft am meisten Sauce über die Finger? Wem zerbricht der Taco als erstes? Sie können auch einmal schmatzen und schlürfen, was das Zeug hält. Einfach so, als Spiel und weil es Spass macht. Aber lieber nicht im Restaurant...!
 - Wer vom Tisch gehen möchte, fragt zuerst. Das gilt auch für die Erwachsenen. Eine Begründung macht sich noch besser.
 - Eltern und andere Erwachsene, die bei Tisch zu viel Alkohol trinken und sich nicht mehr zu benehmen wissen, machen den Kindern Angst und sind ein schlechtes Vorbild. Deshalb bitte Mass halten!

Tischsitten heute und früher

Tischsitten und –regeln haben sich in den letzten Jahrzehnten stark geändert. Und sie sind abhängig vom Umfeld, von Sitten und Gebräuchen eines Landes, einer Umgebung. Früher war es die Pflicht von Kindern, den Teller leer zu essen, sich fürs Essen zu bedanken, auch wenn es nicht geschmeckt hat. Oder zu schweigen, denn reden durften nur die Erwachsenen. Nie wurde ohne Tischgebet mit dem Essen begonnen. Zu Recht sind heute viele dieser Regeln nicht mehr gültig. Wer Kindern zu viel schöpft und sie zum Aufessen zwingt, muss sich später nicht über Übergewicht wundern.

So esse ich anständig: Knigge für Kids

- Ich schaue, wer am Tisch am schönsten isst und mache es nach.
- Ich halte die Gabel in der linken Hand, das Messer in der rechten. Habe ich nur einen Besteckteil, darf ich ihn in die rechte Hand nehmen.
- Im Restaurant beginne ich jeweils mit dem Besteck, das aussen liegt.
- Die Serviette gehört auf den Schoß. Damit kann ich den Mund oder die Finger abputzen. Nach dem Essen lege ich sie neben den Teller. Wenn etwas kleckern könnte, darf ich die Serviette von oben in den Halsausschnitt stecken, anstatt die Kleider dreckig zu machen.
- Ich beginne erst, wenn alle am Tisch sitzen und sich einen „guten Appetit“ gewünscht haben oder auch zu essen beginnen.
- Ich streite beim Essen nicht, auch nicht mit meinen Geschwistern.
- Ich meckere nicht am Essen herum, sage höchstens anständig, dass ich etwas nicht besonders mag und nehme davon nur wenig zum Probieren. Denn es könnte mir ja wider Erwarten doch schmecken.
- Ich beteilige mich am Gespräch, aber rede niemandem drein.
- Ich mache gerne ein Kompliment für das feine Essen und vergesse nicht, zu danken. Kochen gibt viel zu tun und muss gelernt sein.
- Am Tisch sitze ich aufrecht und platziere die Ellbogen nicht auf dem Tisch. Ich

rudere beim Essen nicht mit den Armen herum, weil das meine Tischnachbarn stört.

- Ich fuchtle nicht mit dem Besteck herum und lecke das Messer nicht ab, weil ich mir nicht die Zunge verletzen will.
- Ich esse langsam. So spüre ich rechtzeitig, wenn ich satt bin. Es passiert mir auch weniger, dass ich ein Glas umstosse oder den Reis neben den Teller schaufle.
- Ich nehme nur so viel heraus, wie ich mit Sicherheit aufessen mag. Es macht sich nämlich schlecht, wenn sich jemand ganz viel schöpft und dann auf dem Teller stehen lässt.
- Wenn mir aber jemand ohne mich zu fragen mehr schöpft, als ich essen mag, darf ich stehen lassen, was mir zu viel ist.
- Ich esse und trinke, ohne zu schmatzen und zu schlürfen.
- Ich nehme auf die andern am Tisch Rücksicht und hamstere nicht alle meine Lieblingsguetzli, so dass die andern keine mehr essen können.
- Meine Eltern kochen ab und zu etwas, das man nicht anständig essen muss oder kann. Das ist lustig, und so fällt es mir leichter, nächstes Mal die guten Tischmanieren wieder einzuhalten.
- Ich habe mich daran gewöhnt, dass meine Eltern von mir mehr Manieren am Esstisch verlangen als von meinen kleinen Geschwistern. Sie werden es später genauso so lernen müssen.
- Wenn ich fertig gegessen habe, bleibe ich am Tisch sitzen, bis die andern auch so weit sind. Sonst frage ich, ob ich bereits früher gehen darf, etwa wenn wir Besuch haben oder wenn im Restaurant das Essen ewig dauert.
- Meine Eltern haben mir gezeigt, wie ich das Besteck in den Teller legen muss, wenn ich noch mehr haben möchte und wenn ich satt bin.
- Ich esse nicht für meine Eltern anständig, sondern für mich selbst, denn ich freue mich, wieder einmal zu einem guten Essen eingeladen zu werden.

Welche Tischsitten sind bei uns zu Hause schon sehr gut? Welche könnten verbessert werden?

.....

.....

.....