

Ernährung im Familienalltag: 8 Tipps zum gesunden Kochen trotz Zeitmangel

Regelmäßige Mahlzeiten als Familie oder zusammen zu kochen, haben nicht nur einen positiven Einfluss auf die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Sie helfen auch den Erwachsenen gesunde Ernährung im stressigen Arbeitsalltag besser umzusetzen. Aber oft ist es gar nicht so einfach, sich dafür die Zeit zu nehmen. Wie kann man sich dennoch gesund ernähren? Antworten auf diese und andere Fragen gibt die Stiftung Gesundheitswissen in ihrer Themenwoche rund um gesunde Ernährung trotz Stress.

Die gemeinsame Zeit in der Familie ist für Kinder sehr prägend. Sie schauen sich bei älteren Familienmitgliedern ihr Verhalten ab. Das gilt auch beim Essen. Das Essverhalten, das wir in unserer Kindheit erlernen, begleitet uns meist ein Leben lang. Doch auch für Erwachsene können regelmäßige Mahlzeiten oder gemeinsames Kochen Vorteile haben. Sie geben Struktur im stressigen Alltag und können einen guten Ausgleich bieten. Gesunde Mahlzeiten lassen sich so für alle besser umsetzen. Im Alltag fällt es aber oft nicht leicht, immer das richtige Maß vorzuleben. Auch man selbst greift vielleicht gern mal zu Süßigkeiten und hat keine Zeit oder Lust darauf, Möhren zu schälen oder Salat zu schnippeln

Keine Zeit, keine Zeit - Mit diesen 8 Tipps kochen Sie dennoch gesund

Die meisten Menschen sind der Meinung, dass gesundes Essen sehr viel Zeit in Anspruch nimmt. Doch das ist ein Trugschluss. Mit ein paar Tricks lässt sich der Zeitaufwand beim Kochen gering halten:

- Überlegen Sie sich einen Essensplan für die Woche und kaufen Sie unter Umständen gleich für die gesamte Woche ein.
- Haltbare Lebensmittel wie Nudeln oder Reis sollten Sie immer Haus haben.
- Wenn es zu viel Zeit kostet, frisches Gemüse zu putzen und zu schneiden, können Sie auch zu Tiefgefrorenem greifen.
- Auch konserviertes Gemüse oder vorportionierter Salat können Zeit beim Kochen sparen.
- Mit einem Schnellkochtopf gewinnt man einige Minuten beim Garen von Speisen.
- Kochen Sie größere Mengen vor und frieren Sie diese ein. So haben Sie gleich für mehrere Tage einen Vorrat.
- Wenn es einmal etwas Besonderes sein soll: Einige Lieferdienste bieten gesunde Mahlzeiten oder Kochboxen mit allen benötigten Zutaten plus Rezepten.
- Auch Fertiggerichte können gesund sein. Schauen Sie sich genau die Zutatenliste an. Hierbei gilt: Je länger die Zutatenliste ist, desto ungesünder ist das Gericht.

Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie - So können Sie sie gestalten

Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie eignen sich nicht nur zum gemütlichen Beisammensein oder für wichtige Gespräche. Sie sollen auch dabei helfen, Kindern ein gesundes Essverhalten beizubringen und vorzuleben. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Kinder, die mindestens dreimal pro Woche gemeinsam mit der Familie essen, meist ein normales Gewicht und ein gesünderes Essverhalten zeigen als Kinder, die fast immer allein essen. Versuchen Sie daher,

Familienmahlzeiten fest in ihre Woche einzuplanen. Da die Zeit oft knapp ist, fangen Sie vielleicht mit kleinen Schritten an: Immer mittwochs wird gemeinsam zu Abend gegessen. Feste Regeln können helfen, dass der Abend entspannt verläuft. Solche Vereinbarungen können Sie für sich individuell festlegen. Hier ein paar Beispiele:

- Alle helfen beim Kochen, Tischdecken und Abräumen mit.
- Vor dem Essen waschen sich alle die Hände.
- Das Essen beginnt, wenn alle am Tisch sitzen.
- Handy, Fernsehen, Zeitung und Spielsachen sind am Esstisch nicht erlaubt.