

Zusammen an einem Tisch

Gesund Essen und Trinken im Familienkreis

01

Genauer hingeschaut

So essen Familien in Deutschland

02

Mahlzeiten mit Mehrwert

Warum gemeinsam Essen gut tut

03

Gemeinsam geplant ist halb gewonnen

Damit es rund läuft am Esstisch und in der Küche

04

Und wenn es doch mal eng wird?

Zeitspartipps rund ums Essen

05

Flüssignahrung für Körper und Geist

Auf das rechte Maß kommt's an

06

Kantine, Mensa und Pausenhof

Was zwischen Arbeit, Vorlesungen
oder Unterricht schmeckt

07

Gemeinsam raus ins Grüne

Anregungen für Picknickkorb und Tourensnacks



So essen Familien in Deutschland

Zu spät dran. Schnell noch das Mathebuch suchen. Die Kleine braucht dringend eine frische Strumpfhose für die Kita. Brotdosen warten auf Füllung. Der Kaffee ist längst kalt und draußen ist bereits der Wagen der Büro-Fahrgemeinschaft in Sicht. Gemeinsames Frühstück? Fehlanzeige! Sie kennen solche Starts in den Tag?

Kommunikationsort Familientisch

Was ist Kindern wie Eltern an den gemeinsamen Mahlzeiten besonders wichtig? Darüber gibt eine Studie Aufschluss.* Im Zentrum stehen dabei die gemeinsam verbrachte Zeit und die Gelegenheit zum Austausch. So wird in rund 80 Prozent aller Familien während des Essens besprochen, was am Tag geschehen ist und mehr als zwei Drittel der befragten Kinder und Eltern gaben an, sich bei Tisch auch Zeit zu lassen.



Zusammen Essen ist viel mehr als Nahrungsaufnahme. Es ist die Gelegenheit sich zuzuhören, Sorgen oder Nöte anzusprechen aber auch Fragen zu klären und die Woche oder den nächsten Tag zusammen zu planen. Damit sind Sie nicht allein.

26 Prozent der für die Studie befragten Kinder gaben an, werktags täglich mit einem oder mehreren Familienmitgliedern am Tisch zu essen. Abends tun dies mit 75 Prozent weitaus mehr. Damit ist das Abendessen die Mahlzeit, die mit Abstand am häufigsten im Familienkreis eingenommen wird.

Ergebnisse, die die Forscher*innen vor allem darauf zurückführen, dass in der Woche viel auswärts gegessen wird. Die Kinder sind in Kita, Schule oder Hort versorgt und berufstätige Eltern speisen in der Kantine oder im Restaurant. Ganz anders sieht es hingegen am Wochenende aus: Diese Zeit nutzen die meisten Familien in Deutschland, um zusammen zu essen.



*Nur 46 Prozent aller Eltern in Deutschland frühstücken an Schul- oder Werktagen täglich gemeinsam mit ihren Kindern.**

* Forsa-Umfrage im Auftrag des Deutschen Kinderhilfswerks e.V., „Studie Essensrituale in Familien 2020“

02 Warum gemeinsam essen gut tut

Mahlzeiten mit Mehrwert

Klar ist, der Familientisch ist der Ort für gemeinsamen Austausch. Ähnliches gilt für den lieb gewonnenen Küchentisch in der Wohngemeinschaft, die Kaffeerunde mit Freund*innen oder das zusammen zubereitete Essen für den Pärchen-Abend.



Was sind weitere Argumente für das Essen in guter Gesellschaft?

- Es stärkt die Bindung beziehungsweise das Zusammengehörigkeitsgefühl untereinander – in der Familie genauso wie in der Partnerschaft oder im Freundes- und Kolleg*innenkreis.
- Es gibt dem Nachwuchs Gelegenheit, durch Nachahmung zu lernen. Das gilt nicht nur für den praktischen Umgang mit Löffel & Co., sondern auch und vor allem für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens.
- Es strukturiert Tage und Wochen, schafft Pausen, gibt Orientierung und Sicherheit.
- Es ist die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre Neues in Sachen Ernährung oder auch Tischkultur kennenzulernen und auszuprobieren.

MEHR AUF [hkk.de](https://www.hkk.de)



Natürlich können und müssen Sie nicht alle Mahlzeiten der Woche zusammen bestreiten. Starten Sie mit einem Frühstück oder Abendessen am Wochenende. Schauen Sie, was gut ankommt und zu Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis passt.



03 Gut geplant ist halb gewonnen **Damit es rund läuft am Esstisch und in der Küche**

Es ist nicht immer einfach, Lücken für gemeinsame Essenszeiten zu finden. Wie das im hektischen Alltag trotzdem gelingen kann und wie Sie Familienmitglieder oder den Freundeskreis schon während der Vorbereitung gemeinsamer Mahlzeiten „mitnehmen“ können, zeigt Ihnen die Checkliste auf der folgenden Seite.

Nehmen Sie sich einmal pro Woche Zeit für eine gemeinsame Planung:

- Welche Mahlzeiten können und möchten Sie zusammen gestalten?
- Was wird gekocht – Lieblingsgerichte, vegan, vegetarisch?
- Schreiben Sie eine Einkaufsliste.



Binden Sie die Beteiligten in Vorbereitungen ein:

- Wer übernimmt den Einkauf?
- Wer hilft bei der Zubereitung?
- Teilen Sie dazu gern Zuständigkeiten: Salat, Vor- oder Nachspeise und Hauptgang können von verschiedenen Händen zubereitet werden.
- Wer deckt den Tisch?
- Wer räumt die Küche auf?



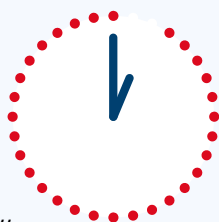
Schaffen Sie eine positive, gemütliche Atmosphäre:

- Nutzen Sie Porzellanschüsseln, Platten und Vorlegebesteck statt Topf, Pfanne und Bratenwender auf dem Tisch.
- Außerdem dürfen es gern Geschirr, Besteck und Servietten sein.
- Tischdecke, Kerzen oder ein kleiner Blumenstrauß sorgen ebenfalls für Atmosphäre.



Nehmen Sie sich Zeit:

- Sprechen Sie Uhrzeiten gemeinsam ab.
- Sorgen Sie dafür, dass keine „Anschlusstermine“ drücken.



Zeigen Sie Ablenkungen die rote Karte:

- Fernseher ausschalten
- Smartphones weglegen
- Mailboxen oder Anrufbeantworter einschalten



04 Zeitspartipps rund ums Essen

Und wenn es doch mal eng wird?



Das muss nicht bedeuten, dass Sie auf das gemeinsame Essen verzichten müssen! Folgendes verschafft Ihnen an turbulenten Tagen einen Zeitvorteil:

Lebensmittel bringen lassen

- Bestellen Sie Ihre Einkäufe ruhig online oder nutzen Sie Liefermodelle wie die Obst- oder Gemüseboxen direkt von Erzeuger*innen.

MealPrep – bereiten Sie Ihr Essen vor

- Nutzen Sie die Wochenendzeit für einen ausgedehnten Einkauf und die gemeinsame Vorbereitung von Mahlzeiten für die kommende Woche.

Aufgaben verteilen und zeitversetzt oder -gleich arbeiten

- Da ist jemand eher zuhause als Sie? Dann kann Gemüse schon geputzt und auch der Tisch ruhig schon gedeckt werden, bevor es am Herd rund geht.

Cleverer Vorratshaltung

- Ein mit Bedacht gefüllter Kühlschrank oder eine gut sortierte Speisekammer liefern viel, woraus sich auch ohne Frischeinkauf im Handumdrehen Leckeres zaubern lässt.

Vorkochen und Einfrieren

- Darf es gleich das Doppelte sein? Gern. Sie essen, was überbleibt, am Folgetag oder frieren die Speisen ein und nutzen diese später.

Tipp:

Mit dem **hkk Kühlschrank-Knigge** füllen Sie Ihren Kühlschrank richtig!



Rezepte für die schnelle Nummer

Das schmeckt Groß und Klein – auf [hkk.de](https://www.hkk.de) finden Sie zahlreiche Anregungen für Gerichte, die nicht viel Zeit brauchen!

[hkk.de/themen/ebooks/ebook-gesunde-ernaehrung](https://www.hkk.de/themen/ebooks/ebook-gesunde-ernaehrung)

[hkk.de/themen/ernaehrung/gute-snacks-fuer-unterwegs](https://www.hkk.de/themen/ernaehrung/gute-snacks-fuer-unterwegs)

[hkk.de/leistungen-und-services/hkk-leistungen/aktiv-und-fit/essen-in-aller-munde](https://www.hkk.de/leistungen-und-services/hkk-leistungen/aktiv-und-fit/essen-in-aller-munde)

05 Flüssignahrung für Körper und Geist

Auf das rechte Maß kommt's an

Gut essen ist das eine, richtig trinken das andere. Wir Menschen bestehen zum größten Teil aus Wasser – soweit kein Geheimnis. Was Sie aber vielleicht nicht wissen: Während es bei Säuglingen 70 bis 80 Prozent sind, liegt der Wasseranteil im Körper Erwachsener bei etwa 60 Prozent. Im Falle älterer Menschen sind es 50 Prozent.

Körperflüssigkeiten übernehmen oder unterstützen viele Funktionen, die für unseren Organismus lebenswichtig sind. Sie lösen und transportieren Nahrungsbestandteile oder Sauerstoff, halten Schleimhäute feucht oder regulieren die Körpertemperatur.

Hier für Nachschub zu sorgen ist also wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Doch: viele Menschen trinken zu wenig! Rund 1,5 Liter sollten es im Falle Erwachsener täglich sein. In der warmen Jahreszeit oder bei körperlicher Anstrengung ist natürlich mehr gefragt.

Vier Wege zu mehr Flüssigkeit

- **Kleine Erinnerung:** Stellen Sie Getränke in Sichtweite.
- **Gewohnheiten schaffen:** Trinken Sie zu festgelegten Zeiten, etwa nach dem Aufstehen, zu den Mahlzeiten oder anderes.
- **Unterwegs dabei:** Ob Ausflug, Schule oder langer Einkaufsbummel – nehmen Sie Getränke mit.
- **Abwechslung hilft:** Sorgen Sie für unterschiedliche Geschmäcker, zum Beispiel mit frischen Früchten, Kräutern oder einem Spritzer Zitrone in Wasser oder Tees.

Richtig trinken – aber was?



Wieviel sollten Kinder täglich trinken?

Kinder benötigen im Verhältnis zum Körpergewicht mehr Flüssigkeit als Erwachsene.

Wieviel die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt und weitere wichtige Informationen zum Thema finden Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de).

MEHR AUF [hkk.de](https://www.hkk.de)



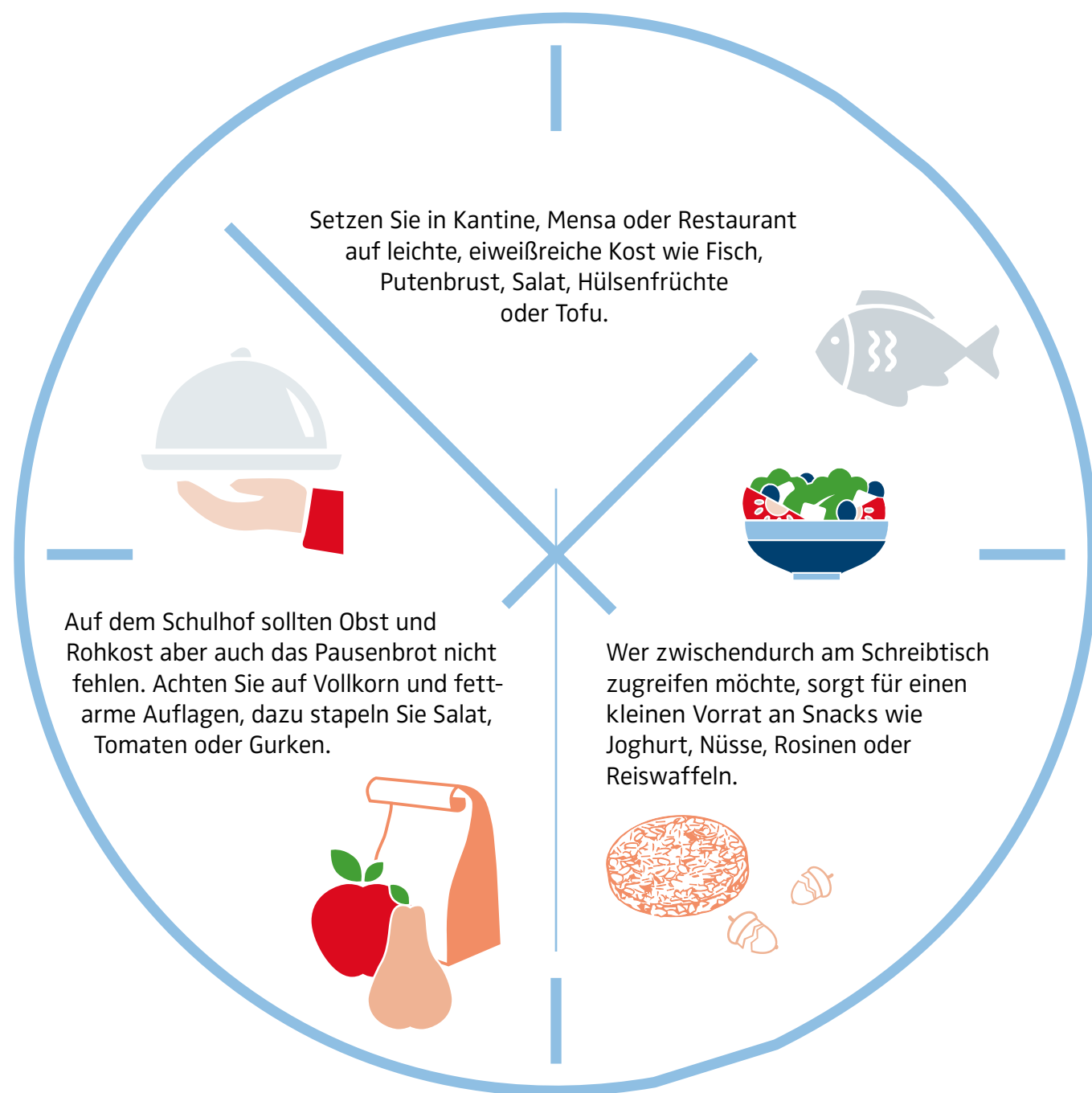
Ihr Trinkmengen-Test

Notieren Sie sich eine Woche lang, wie viel Sie wann am Tag trinken. So stellen Sie schnell fest, ob Ihr Körper ausreichend versorgt ist.

Was zwischen Arbeit, Vorlesungen oder Unterricht schmeckt



Auch wenn das entspannte Essen in Gemeinschaft am Tisch wichtig ist, gibt unser Alltagsgeschehen heute nicht immer die Zeit dafür her. Insbesondere beim Lernen und Arbeiten außer Haus bleiben in den Pausen oft nur 30 bis 45 Minuten, um Kraftreserven neu aufzufüllen ohne Körper und Kopf im Hinblick auf nachfolgende Schulstunden, Seminare oder Meetings zu sehr zu belasten. Mit ein paar Tipps und Grundregeln gelingt aber auch das:



07 Anregungen für Picknickkorb und Tourensnacks

Gemeinsam raus ins Grüne!

Die Wanderschuhe an oder rauf aufs Rad und Neues entdecken. Ob mit Freund*innen, den Großeltern oder als Familienzeit, ein Ausflug lässt sich wunderbar mit einer gemeinsamen Mahlzeit kombinieren. Das Gute daran: Sie lassen den Alltag hinter sich und genießen gemeinsam bewegte Auszeit auch über die Mahlzeit hinaus. Mit leckeren Rezepten und ein wenig Vorbereitung kann das entspannte Picknick am Ausflugsziel dann zum Höhepunkt werden – Decke, Besteck und Geschirr sowie vielleicht eine Kerze müssen auch hier nicht fehlen.



Waldbaden oder Wandern per App – erfahren Sie mehr dazu auf [hkk.de](https://www.hkk.de)

Zwei leckere Rezepttipps für den Picknickkorb, die nicht jeder kennt!

Salat im Glas geschichtet – süß-sauer

- 20ml Olivenöl
- 50g Honig oder Agavensirup
- 40g Senf
- 1 Knoblauchzehe
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Alle Zutaten in einem großen Glas mit Deckel zum Dressing mischen.

Danach wird geschichtet:

- **1. Schicht**
½ Gurkenstücke
Frischer Koriander
Glatte Petersilie
- **2. Schicht**
100g Mozzarellabällchen
200g Cocktailtomaten
Basilikumblätter
- **3. Schicht**
Geröstete Pinienkerne
Kürbiskerne
Feldsalat

Zum Schluss das Glas verschließen und kurz vor dem Verzehr für einige Minuten auf den Kopf stellen, so verteilt sich das Dressing und fertig ist der Schichtsalat.



süß-sauer



herzhaft

Herzhafte Gemüseschnitten

schmeckt warm und kalt / praktisch zum Mitnehmen / Gemüse variabel

- 1 Lauch
- ½ Paprikaschote
- 50 g Spinatblätter
- 3 Möhren
- 500 g Kartoffeln
- 4 Eier
- 3 El Vollkornmehl
- 4 El Milch
- 4 El Olivenöl
- ½ P. Backpulver
- ½ Tl. Salz, Pfeffer
- 4 El Reibekäse
- 2 El Saaten

Zubereitung

Gemüse klein schneiden, Möhren und geschälte Kartoffeln grob raspeln, alles mischen. Eier, Öl, Milch, Mehl, Backpulver und Gewürze verrühren, Gemüse untermischen. Backblech mit Backpapier auslegen, Masse einfüllen, 30 Min. bei 160°C Umluft backen. Backpapier entfernen, den Gemüsefladen in handliche Rechtecke schneiden.

Folgende Themen könnten Sie auch interessieren:

- > Fitness für den Rücken
- > Gesund durch den Winter
- > Stress und Stressvermeidung

MEHR AUF [hkk.de](https://www.hkk.de)



Besuchen Sie uns auch auf:



facebook.de/krankenkasse.hkk



xing.com/companies/hkkkrankenkasse

Persönliche Beratung
in den hkk-Geschäftsstellen.
Alle Infos unter
[hkk.de/geschaeftsstellen](https://www.hkk.de/geschaeftsstellen)

Telefonische Beratung
unter **0421 - 36550** und
0800 - 2555 444

Online immer für Sie da
auf [hkk.de](https://www.hkk.de) und
über info@hkk.de

Stand: Oktober 2021
Aktuelle Infos finden
Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)

Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

hkk60212(10/21)