



Helden privat

»Das leckere Gesicht«

Pebber hat sich eine ganz besondere Überraschung für seinen Freund ausgedacht: Zum Abendbrot gibt es heute lustige Gemüsegesichter! Mit den verschiedensten Zutaten wie Paprikastreifen, kleinen Tomaten und Gurkenscheiben zaubern sich die beiden lustige Gesichter auf ihre Brotscheiben, die nicht nur schön aussehen, sondern auch ganz wunderbar schmecken. Zum Schluss legen die beiden mit Gemüse- ein Brot wahrsten Fressen und stellen fest, dass sie sich im Sinne des Wortes „zum gern“ haben!



.....→ Das gemeinsame Abendessen mit der ganzen Familie bildet den idealen Rahmen, zusammen Zeit zu verbringen. Wie Eltern die Mahlzeit, den Tisch und die ganze Atmosphäre gestalten, hat großen Einfluss auf den Nachwuchs. Beim Essen geht es vor allem auch um Kultur, Wertschätzung und Verankerung im Leben. Daher ist das Abendessen für jede Familie eine schöne und wichtige Zeit um sich auszutauschen und den Kindern ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken – ohne dass der Fernseher nebenbei läuft. ←.....

Bunter Gemüseteller

Ergänzen Sie Ihr Abendbrot doch einmal eine Rohkostplatte, die die Kinder an-dürfen. Auf einem großen Teller lassen und Gurkenstreifen, Tomatenstücke oder besonders schön präsentieren. Kleine Fähnchen, die in die Gemüse-stückchen gesteckt werden, machen das alltägliche Abendbrot im Nu zu einem kleinen Buffet.



Gemütlichkeit schaffen

Tägliche Rituale geben Kindern Sicherheit, Geborgenheit und erleichtern den Alltag. Sorgen Sie daher für ein gutes Miteinander am Esstisch: Ein schön gedeckter Tisch, eine Kerze in der kalten Jahreszeit oder ein bunter Blumenstrauß schaffen eine gemütliche Atmosphäre, in der es allen besser schmeckt.



Tischlein-deck-dich

Ein schön gedeckter Tisch und angerichtete Speisen unterstreichen die Freude auf ein gemeinsames Essen mehr als ein Berg von Besteck, aus dem man sich erst seine Gabel heraussuchen muss und ein paar Käsescheiben aus der Packung. Beim Tischdecken übernimmt jedes Familienmitglied eine Aufgabe. Wenn alle zusammen helfen, entsteht das Gemeinschaftsgefühl schon vor dem Essen und Sie vermitteln Ihren Kindern, dass ein gemeinsames Essen mehr ist als reine Nahrungsaufnahme.

