



Wissenshunger am Familientisch: Warum das Abendessen die perfekte Zeit für neugierige Kinderfragen rund um Ernährung ist

- Neue Studie von HelloFresh belegt: Die abendliche Mahlzeit ist für deutsche Familien ein wichtiges Ereignis
- Kinder nutzen die Zeit, um wichtige Fragen zu Lebensmitteln und Ernährung zu stellen
- Smartphone am Esstisch erwünscht: Eltern lernen durch Fragen ihrer Kinder selbst dazu

Berlin, 11. Oktober 2021 - www.hellofresh.de

Nichts verbindet Familien so sehr wie Gespräche beim Abendessen. Dabei können Eltern und Kinder in vielerlei Hinsicht voneinander lernen. Das sind nur zwei von vielen Erkenntnissen aus einer Studie von HelloFresh, dem weltweit führenden Anbieter von Kochboxen. Das Unternehmen befragte 8.284 Personen in acht Ländern zu ihren täglichen abendlichen Essgewohnheiten.

Endlich Zeit für die Familie – und neugierige Kids

Das Abendessen genießt einen extrem hohen Stellenwert bei deutschen Familien: 77 Prozent der Befragten geben an, dass sie sich bei dieser Mahlzeit mehr mit ihren Kindern verbunden fühlen. Kein Wunder, stimmt doch weit mehr als die Hälfte aller (66 %) der Aussage zu, dass das Abendessen die einzige Möglichkeit sei, „Quality Time“ mit ihren Liebsten zu verbringen. Im Allgemeinen halten sich die Befragten beim Abendessen für bessere Zuhörer*innen (55 %) als während des restlichen Tages.

Auch aus diesem Grund nutzen neugierige Kinder gerne beim Abendessen die Gelegenheit, ihre Eltern dabei über all das auszuquetschen, was gerade vor ihnen auf dem Teller liegt. 48 Prozent der Befragten geben an, dass ihre Kids sie dann oft fragen, wie das Essen zubereitet wurde – 45 Prozent sagen, dass sie wissen möchten, wo es herkommt. Für Eltern gar nicht so einfach: 51 Prozent stimmen zu, dass sie diese Antworten dann auch mal schuldig bleiben müssen. Ein Viertel der Befragten gibt zu (25 %), dass sie das Smartphone zücken, um Auskunft geben zu können. Doch immerhin bietet das Handy am Esstisch in diesem Fall tatsächlich Vorteile – 42 Prozent der Eltern erklären, dass sie durch die Fragen ihrer Kinder selbst mehr darüber lernen, wo die Lebensmittel eigentlich herkommen.

So kinderleicht kann frisches Kochen sein

Das Abendessen ist also der perfekte Zeitpunkt, um mehr über unsere Ernährung und ihre Zutaten zu erfahren. Mit gutem und ausgewogenem Essen bietet der All-in-One-Service HelloFresh das perfekte Setting, um sich bewusst Zeit für gemeinsames Essen und Zeit für die Familie zu nehmen. Das fängt



schon bei der Vorbereitung an: Denn dank der wortwörtlich „kinderleichten“ Schritt-für-Schritt-Anleitungen kann wirklich jede*r in der Familie aktiv beim Kochen mithelfen.

„Unsere Studie zeigt, dass es beim Abendessen nicht nur ums Essen geht. Es ist eine Zeit, in der man zusammenkommt, lernt und sinnvolle Gespräche führt. Mit über 30 Rezepten zur Auswahl, die jede Woche direkt nach Hause geliefert werden, ist HelloFresh ein großartiger Begleiter für Familienspaß und Gespräche“, sagt auch Björn Kuse, Managing Director DACH bei HelloFresh.

Zu einem noch größeren Familienerlebnis wird das gemeinsame Essen, wenn die Kids bereits in den Zubereitungsprozess miteinbezogen werden. Mit diesen drei Tipps gelingt das ganz einfach:

1. Ein eigenes Schlachtfeld

Sofern Platz vorhanden, den Kindern einen kleinen Arbeitsplatz in der Küche einrichten. Dafür ist auch ein Platz am Küchentisch ausreichend. Wer sogar noch eine eigene Küchenschürze erhält, ist direkt doppelt motiviert.

2. Hygiene beachten

Ein wichtiger Punkt für alle, die mit Lebensmitteln hantieren: Sauberkeit! Nicht nur die Hände, auch das Gemüse sollten die kleinen und großen Kinder gründlich waschen. Einen kleinen Eimer bereitstellen, damit Küchenabfälle wie Eier- oder Kartoffelschalen direkt in die Tonne wandern können. Übung macht hier den Meister: Zu Beginn landet sicher häufig mehr Kartoffel als Schale im Müll. Die perfekte Gelegenheit, den Kids das Thema Lebensmittelverschwendung (und wie sich diese vermeiden lässt) vor Augen zu führen.

3. Feste Zuständigkeiten

Gerade mit mehreren Kindern kann es in der Küche ganz schön wuselig werden. Für jede*n deshalb feste Aufgaben verteilen – von Obst/Gemüse waschen über Zutaten abwägen bis hin zu schälen oder schnippeln. Ein Rotationssystem sorgt dabei für Abwechslung und beugt Streitigkeiten vor.

Wenig Aufwand, 100 Prozent Frische!

Das Abendessen ist Family-Quality-Time – das heißt aber nicht, dass man mittags auf frische, leckere und ausgewogene Mahlzeiten verzichten muss! Gerade mit Kids muss es nach der Schule und vor den nächsten Terminen auch mal schnell gehen. Ideal dafür sind die neuen HelloFresh Blitzgerichte. Sie setzen sich aus fünf verschiedenen Komponenten zusammen und sind innerhalb von nur fünf Minuten fertig zubereitet. Mit einer Auswahl von vegetarisch über Fisch bis hin zu Fleisch, lassen sich blitzschnell qualitative und frische Gerichte zubereiten. Einfach ab in die Mikrowelle und es kann gegessen werden! Unter diesem [Link](#) gibt es das aktuelle Menü.



Zur Studie

Repräsentative Umfrage, durchgeführt von Censurwide im Auftrag von HelloFresh unter 8.284 Befragten aus Belgien, Kanada, Dänemark, Deutschland, Frankreich, den Niederlanden, dem Vereinigten Königreich und Schweden im August 2021. In Deutschland wurden 1.003 Personen befragt.

Die Fotos sind zum Abdruck frei, **Copyright: ©HelloFresh**. Für weitere Motive kontaktieren Sie bitte die Pressestelle unter presse@hellofresh.de.

Pressekontakt

Janina Frisch

E-Mail: janina.frisch@hellofresh.de

Über HelloFresh

HelloFresh ist die wöchentliche Garantie für eine ausgewogene Ernährung: Mit einer Kochbox voller frischer, ausgewählter Zutaten und leckeren Rezepten. Der weltweit führende Anbieter von Kochboxen beschäftigt in den USA, Großbritannien, Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Australien, Österreich, der Schweiz, Kanada, Neuseeland, Frankreich, Schweden, Norwegen und Dänemark ein Team von über 16.000 Mitarbeitern. Im zweiten Quartal 2021 lieferte HelloFresh mehr als 254 Millionen Mahlzeiten und zählte über sieben Millionen aktive Kunden weltweit. 2011 in Berlin gegründet, ging das Unternehmen im November 2017 in Frankfurt an die Börse. www.hellofresh.de