

## Kochen mit Kindern

### Gemeinsames Zubereiten von Mahlzeiten

Durch häufiges Mitmachen lernen Kinder wie die einzelnen Zutaten aussehen, können daran riechen oder kosten. Alle diese Sinneseindrücke zu erleben, ist wichtig für die kindliche Entwicklung. Beginnen Sie früh damit, Kinder in das tägliche Zubereiten von Speisen einzubinden.

Starten Sie z.B. mit dem Einrühren der Marinade in den Salat, mit Umrühren in Töpfen und Pfannen, dem Einmengen von Zutaten beim Backen oder Brot mit Butter zu bestreichen. Ältere Kinder können schon Obst und Gemüse schälen, schneiden uvm.

### Lernen wo und wann Zutaten verfügbar sind

Haben Sie die Möglichkeit Gemüse und Kräuter selber anzubauen und zu ernten – sei es in Balkonkisterl, Hochbeet oder im Garten – so lernen Kinder welches Obst und Gemüse gerade Saison hat. Zudem erleben sie wie Pflanzenwachstum abläuft und wie viel Zeit und Mühe es braucht, bis erntereifes Gemüse am Teller landet. Das fördert die Wertschätzung unserer Lebensmittel.

Sind Sie hingegen auf den Einkauf dieser Produkte angewiesen, so besuchen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Bauernmärkte. Es sieht dort die Vielfalt an saisonalem Gemüse und Obst aus der Region.

### Nebenbei zum Mathe-Profi werden

Für den Kuchen brauchen wir 6 Eier. 2 haben wir schon in die Schüssel aufgeschlagen, wie viele fehlen noch? Für den Teig haben wir 15 dag Mehl abgewogen. Wie viel muss die Waage anzeigen, wenn wir noch 8 dag Nüssen dazu wiegen?

Solche Rechenaufgaben können die Kinder während dem gemeinsamen Kochen lösen und so gleichzeitig ihre Mathekenntnisse aufbessern. Viele Kinder lernen besser, wenn sie die Aufgaben nicht nur im Kopf bewältigen, sondern auch sehen, fühlen und riechen.

### Gemeinsam Verkosten

Ab dem Säuglingsalter entwickeln sich Geschmacksempfinden und Essvorlieben. Daher ist es von besonderer Bedeutung die Kleinen mit kindgerechten Speisen, einer bunten Vielfalt an Geschmacksangeboten und dem Vorleben eines ausgewogenen Essverhaltens zu einer nachhaltigen Ernährungsweise zu motivieren.

Probieren Sie neue Lebensmittel aus und nehmen Sie bisher nicht bekannte Gemüsesorten in den Speiseplan auf. Das erweitert das Geschmacksspektrum. Bieten Sie Lebensmittel, die Ihr Kind nicht essen will immer wieder an.

Kosten Sie gemeinsam verschiedene Apfel- oder Erdäpfelsorten oder Brotvarianten und besprechen Sie die geschmacklichen und optischen Unterschiede.

## Geduld aufbringen und Zeit nehmen

Beim gemeinsamen Kochen lernen Ihre Sprösslinge viel dazu und können ihrer Experimentierfreudigkeit freien Lauf lassen. Ein Herd ist für Kinder tabu und darf nur im Beisein eines Erwachsenen benutzt werden.

Achten Sie beim Kochen immer darauf, dass Pfannenstiele nach hinten zeigen, damit ein Kind nicht die heiße Pfanne vom Herd ziehen kann. Besprechen Sie mit Ihren Kindern die Gefahren in einer Küche wie z.B. scharfe Messer und heiße Herdplatten.

## Tisch decken, wegräumen, abwaschen

Beim Tisch abräumen oder dem täglichen Abwaschen können auch schon kleine Kinder mithelfen. Eine gute Möglichkeit zur Beteiligung ist das Decken des Tisches. Dazu bietet sich Sonn- oder Feiertage an.

Lassen Sie Kinder eine fantasievolle Tischdekoration gestalten. Mit bunten Blumen, Kräutern in Töpfen, Beeren aus dem Garten oder Schmuck aus Wald und Wiese können Kinder ihre Kreativität ausleben.

## Gemüse schneiden lassen

Das Schneiden von Gemüse kann schön langsam erlernt werden. Natürlich birgt der Umgang mit einem Messer Gefahren. Zeigen Sie Ihrem Kind den sicheren Umgang mit einem Messer und arbeiten Sie zuerst gemeinsam.

## Gemeinsames Essen

Mit etwa 12 Monaten können Kinder dieselben Speisen wie die Familie essen. Ermuntern Sie Ihr Kind zum selbstständigen Essen und trainieren Sie den Umgang mit Löffel und Gabel.

Kinder haben von sich aus ein gutes Gefühl, wann sie hungrig oder satt sind – drängen Sie die Kleinen nicht zum Essen. Regelmäßige Mahlzeiten (3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Zwischenmahlzeiten z.B. Obst) einhalten, das gibt Kindern eine Tagesstruktur.



Achten Sie bei den gemeinsamen Mahlzeiten, dass beim Tisch gegessen wird und sonst keine Ablenkungen, wie z.B. Spiele oder Handy locken.