

## Mit Kindern in die Küche

Wenn alle zusammen zu Hause sind, ergibt es sich automatisch, dass die Kinder dabei sind, wenn Mahlzeiten zubereitet werden. Viele Eltern empfinden das als anstrengend und es braucht auch oft mehr Nerven und mehr Zeit.



Aber es hat auch viele Vorteile, Kinder beim Kochen nicht nur in der Nähe zu haben, sondern sie wirklich teilhaben zu lassen!

Hier ein paar Ideen, wie es mit Kindern in der Küche gut klappen kann:

© Karin Roth, Startpunkte Durlach, Aue und Grötzingen, KiFaZ Explorateurs

- Das gemeinsame Kochen kann ein toller Teil der **gemeinsamen Spielens** und des **Welt-Entdeckens** sein.
- Gemeinsam zu kochen **macht Appetit und weckt Neugier** auf neue Nahrungsmittel.
- Kinder haben Freude daran, ihr Essen **kindgerecht zu gestalten**. Es macht ihnen dann auch danach einfach mehr Spaß, ein lustiges Gesicht, eine Schlange oder ein Auto zu essen als einfach nur Kartoffelbrei mit Gemüse.
- Lasst die Kinder **mitbestimmen, was es zu Essen geben soll**. Z.B. könnte jedes Familienmitglied sich eine Mahlzeit für die nächsten Tage wünschen.
- **Richtet einen guten Platz** für die Kinder in der Küche ein, entweder einen sicheren Stand an der Platte (siehe z.B. Idee „Learning Tower“ ganz unten) oder ein Kindertisch oder Hocker zum Arbeiten auf Kinderhöhe. Kinder bis zwei Jahre sind oft eher noch im Tragetuch auf der Hüfte gut aufgehoben.
- Kinder in der Küche **nicht unbeaufsichtigt** lassen. Küchen stecken leider voll Gefahren, die die Kinder aber kennenlernen müssen.
- Stellt **Küchenregeln** auf, vor allem am Herd oder zum Umgang mit schweren, spitzen oder scharfen Gegenständen
- Wählt zuerst einmal **einfache Gerichte**, die mit wenigen Zutaten und in wenigen Schritten zubereitet werden. Dann kommt ihr schnell zum Erfolg, ehe euren Kinder die Ausdauer ausgeht oder der Hunger zu groß wird.
- Wenn möglich Gerichte wählen, bei denen man **zwischendurch probieren** kann (z.B. schwierig bei rohen Eiern).

- Kinder können sich gut am **Waschen, Schnippeln, Reiben, Rühren, Kneten, Belegen...** beteiligen.
- Wenn die Kinder nicht mehr mitmachen wollen, müssen sie nicht (es soll für sie Spiel bleiben, **nicht Pflicht**).
- Das Ergebnis muss **nicht perfekt** sein!
- Bei „**heiklen Essern**“ die einzelnen Bestandteile evtl. nicht alle mischen, eh die Mahlzeit auf den Tisch kommt. Dann haben die Kinder während der Mahlzeit zumindest teilweise noch die Wahl, z.B. ob und wieviel Soße sie probieren wollen.
- Nehmt das „**mehr**“ an **Sauerei** gelassen hin. Lieber nicht ständig ermahnen und um die Kinder drum herum putzen, sonst könnten sie das Gefühl bekommen, dass sie es nicht gut genug zu können. Lieber erst am Ende putzen.
- **Ideen für Gerichte** mit und für Kinder findet ihr leicht im Internet, z.B. auf [www.Lecker.de](http://www.Lecker.de) >> Rezepte >> Kochen für Kinder

### Praktische Idee:

**Kinder-Hochstand** oder offiziell „Learning Tower“ für Kleinkinder:



Das ist ein **Selbstbau aus zwei Ikea-Hockern**. So können Kleinkinder relativ sturzsicher an den Vorgängen z.B. bei der Essenszubereitung etc. beteiligt werden. Bauanleitung und Tipps (bitte die Kommentare lesen, wurde empfohlen) findet ihr hier:

<http://gabelschereblog.de/learning-tower-ikea-hack>