



Warum das Kochen mit Kindern so sinnvoll ist.

Für die Kinder gehört die Küche zu einem der lehrreichsten Spielräume. Hier kann geschnippelt und gerührt, gemessen und geschätzt werden. Hier wird auch Geduld und Timing geübt. Und natürlich können Kinder auch lernen, woher die Lebensmittel kommen und das Essen nicht wie von Zauberhand fertig auf den Tisch kommt – das kann zu Wertschätzung gegenüber den Lebensmittel wie auch dem Koch führen. Werden den Kindern altersentsprechende Aufgaben übertragen, so lernen sie Verantwortung zu übernehmen. Beim Kochen für andere erfahren die Kinder Gemeinschaft und lernen soziales Miteinander. Alle samt Eigenschaften, die für das Leben wichtig sind.

Mit Kindern zu kochen bedeutet langfristig auch, dass Kinder (und spätere Jugendliche) lernen für sich selbst zu sorgen – gerade bei berufstätigen Eltern ist das erleichternd. Die Kinder können sich unabhängig von den Angeboten an Fertiggerichten und Fast-Food machen – was die Gesundheit langfristig schützt und stärkt. Durch die Weiterverarbeitung von Resten und dem Sortieren von Müll können Kinder Sorgfalt, Ressourcenschonung und Umweltschutz lernen. Und letztlich bleibt eine große Sammlung wertvoller Erinnerungen durch die gemeinsamen Erlebnisse.

Gesunde Ernährung leicht gemacht für Kinder und Eltern

Daher hat die Kroschke Stiftung für Kinder gemeinsam mit dem Projekt Gesunde Eltern-Gesunde Kinder des Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost eine Reihe von Veranstaltungen für Kinder und Eltern in evangelischen Kindertagesstätten durchgeführt.

Das Gemeinschaftsprojekt wurde von 2009 bis 2011 in 13 evangelischen Kitas umgesetzt. In diesem Zeitraum haben 70 Veranstaltungen mit 1310 teilnehmenden Kindern und 263 teilnehmenden Eltern stattgefunden. „Den Kitas ist wichtig, dass Veranstaltungen eine Mischung aus praktischem und theoretischem Teil und die Mütter und Väter einbezogen sind. Gemeinschaftliches Kochen und Essen ergänzt durch Ernährungstipps und Anregungen bereichern den Familienalltag und unterstützt die Eltern als Vorbilder ihrer Kinder.“ beschreibt Rebecca Jabben, Projektleitung.

„Und auch als Erwachsener lernt man am besten durch das Selbermachen“ ergänzt Heike Niemeier von der Schule des Essens, die viele der Veranstaltungen durchgeführt hat.

Rückmeldungen zeigen, dass Kinder und auch Eltern motiviert sind, sich in der Gruppe für neue unbekannte Lebensmittel zu öffnen und die Rezepte zu Hause weiter auszuprobieren. Positive Reaktionen der Familien haben Mitarbeitende in den Kitas ermutigt, sich in der Durchführung von Ernährungsveranstaltungen für Eltern und Kinder fortzubilden und sie dann selbst anzubieten.

Wann sind Eltern und Kita-MitarbeiterInnen in der Zusammenarbeit mit Kindern erfolgreich? Erfolg ist, Kinder für etwas zu begeistern, das sie vorher noch nicht kannten oder konnten und dann mit strahlenden Augen und voller Stolz immer wieder machen wollen: (unbekanntes) Gemüse essen, Teig kneten und liebevoll den Tisch decken.

Allen Müttern, Vätern, Mitarbeitenden und Interessierten stellen wir hier die erfolgreichsten Rezepte und Tipps zum Kochen mit Kindern zur Verfügung.

Viel Spaß und Freude wünschen,

Magret Matthies
Geschäftsführung/Vorstand

Rebecca Jabben
Projektleitung

Heike Niemeier
Dipl.-Ökotrophologin

