

Tipps zur Umsetzung - damit es allen Spaß macht!

Was kann man mit Kindern kochen und backen?

Im Prinzip alles! Allein die unterschiedlichen Fähigkeiten müssen berücksichtigt werden.

Um Stress zu vermeiden und entspannt mit den Kindern zu kochen ist es wichtig, von Anfang an mehr Zeit für die Zubereitung einzuplanen.

Gefahrenquellen in der Küche und beim Kochen sicher umgehen!

- ✓ Behalten Sie die Kinder die ganze Zeit im Blick.
- ✓ Am Ofen und Herd nur in Begleitung arbeiten. Nutzen Sie abhängig von der Größe eine Fußbank oder Hocker.
- ✓ Benutzen Sie scharfe Messer, die aber nicht zu schwer oder zu spitz sind (Stumpfe Messer schneiden nicht und Kinder muss sehr koordiniert vorgehen, was sie evtl. noch nicht können und daher leichter verletzen.)
- ✓ Wählen Sie am besten rutschfeste Schneidebretter aus.

Welches Kind kann was in welchem Alter kann was?



Aufgaben, die auch kleine Kinder schon können:

- ✓ Obst und Gemüse waschen und trocknen.
- ✓ Weiche Lebensmittel (z.B. Bananen, Tomaten, Pilze, Käse, Eier) schneiden.
- ✓ Rühren.
- ✓ Brot mit Butter, Frischkäse, Quark bestreichen.
- ✓ Lebensmittel auf dem Teller anrichten oder in Gefäße füllen.
- ✓ Alle Arbeiten rund um den Teig: Kneten, Rühren, Formen, Belegen, Ausstechen.

Aufgaben, die geübte Kinder können:

- ✓ Gemüse mit dem Sparschäler schälen.
- ✓ Härtere Lebensmittel (Apfel, Möhre, Kohlrabi) schneiden.
- ✓ Abmessen mit dem Löffel, Tasse oder evtl. auch Messbecher.
- ✓ Gemeinsam mit Erwachsenen elektrische Geräten bedienen: Handrührgerät/ Pürierstab halten, am Herd kochen.
- ✓ Gerichte abschmecken und beurteilen.
- ✓ Spülen und abtrocknen (Tipp: bitte nicht als Strafarbeit abwerten!)
- ✓ Den Tisch decken und dekorieren.
- ✓ Den Wochenplan mit gestalten.



Rezeptmengen: Was ist zu beachten?

Der Kindermagen lässt sich pro Mahlzeit nur einmal füllen! Daher ist es sinnvoll, wenn mehrere Gerichte mit den Kindern gemeinsam zubereitet werden, die Lebensmittelmenge zu reduzieren – manchmal drastisch!

Wenn sie unsicher sind, wie viel die Kinder essen werden oder ob es vielleicht zu wenig sein könnte, planen Sie noch ein Getränk mit ein! So können die Kinder bei Appetit noch ein Getränk trinken.

Sinnvolle Getränke sind:

- Saftchorlen: Wasser & Saft oder Tee & Saft (2/3 Wasser/Tee mit 1/3 Saft mischen)
- Cocktails: verschiedene Säfte, evtl. mit Obststücken
- Milch-Shakes: Milch mit verschiedenen Früchten mixen. Ein Milchshake ist besonders sinnvoll, wenn die Hauptmahlzeit keine oder wenig Milchprodukte enthält.

Kinder wissen, wann genug genug (Essen) ist.

Das natürliche Magenvolumen von Kindern ist abhängig vom Alter. Wenn der Magen gedehnt wird, sendet die Magenwand mittels eines Hormons (Ghrelin) ein Signal „Danke, satt!“ an das Gehirn. Dieses ist uns allen angeboren und sollte bei den Kindern gestärkt werden, denn das ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Kinder auch als spätere Erwachsene ein natürlich gesundes Gewicht halten können, das heißt, nicht übergewichtig werden. Wenn Kinder dazu erzogen werden, immer aufzuessen, obwohl sie schon satt sind, kann die natürliche Regulierung von Hunger und Sättigung verloren gehen. Es ist sehr schade, wenn Kinder durch Sätze wie „wenn du das aufisst, scheint morgen die Sonne!“, „Iss das auf, woanders hungern Kinder.“ oder „Noch ein Löffelchen für Papa, Mama, Oma, Opa..“, verlernen, wann ihr eigener Körper ihn „Danke, satt“ signalisiert. Sinnvoll ist es, mit Kindern abschätzen zu lernen, wie groß ihr Hunger ist und sich dann selbständig aufzufüllen.

Für das Kochen und Zubereiten wünsche ich allen Beteiligten

viel Freude und Genuss, Ruhe und Zeit!



Herzlich, Ihre Heike Niemeier

