



Gemeinsam Kochen macht Spass!

Kochen muss nicht aufwendig sein und ist zudem eine gerissene Methode, mit der Mag-ich-nicht-Kinder in experimentierfreudige Esser verwandelt werden können. Ein wenig ausprobieren und aus den Töpfen naschen, weckt die Neugierde und das Interesse. Kochen Sie daher vermehrt gemeinsam mit Ihren Kindern, denn Gerichte, die Ihr Sprössling selber mit zubereitet hat, schmecken ihm automatisch besser. Schon Kleinkinder sind oft in der Lage, kleine Arbeiten mit viel Freude und Bravour zu meistern. So gibt es viele Möglichkeiten die Kleinen beim Einkaufen, Zubereiten und Aufräumen zu beteiligen.

Es gibt viele Möglichkeiten, Kinder zu beteiligen.

Kaufen Sie beispielsweise zusammen mit Ihren Kindern die Grundzutaten für einen Hörnli-Auflauf ein und bereiten Sie das Gericht anschliessend gemeinsam zu. Dann wissen Ihre Sprösslinge sogleich, welche Lebensmittel in dem beliebten Kindergericht enthalten sind.

Teig kneten, Brote oder Pizza belegen, Plätzchen ausstechen, eine Salatsauce oder Quarkspeise umrühren – all das sind Aufgaben, die auch ein kleiner Nachwuchskoch bewältigen kann. Auch Tätigkeiten wie die Einkaufstasche ausräumen, Früchte und Gemüse waschen, Fruchtsalat mit stumpfem Messer in kleine Stücke schneiden (Tipp: am besten mit Bananen anfangen) oder auch Müesli mischen, Tisch decken und abräumen stellen super Aufgaben dar, die Ihr Kind übernehmen kann. Bei allem bedarf es ein wenig Geduld und Gelassenheit, denn nicht alles klappt bereits beim ersten Mal. Übung macht den Meister – auch beim Kochen!