

Tipps für das Kochen mit Kindern

- Beim Kochen mit Kindern sollte man sich genügend Zeit lassen.
- Das gemeinsame Kochen beginnt mit dem Anschauen oder Lesen des Rezeptes.
- Hände waschen, Schürze oder ein altes T-Shirt anziehen, um sich nicht schmutzig zu machen, Haare zusammenbinden.
- Die Zutaten zusammenstellen. Dem Kind erklären, wo und warum die Lebensmittel aufbewahrt werden. So erfährt das Kind viel über die Lebensmittel und ihre Lagerung.
- Geräte bereitstellen. Was braucht es alles?
- Einzelne Kochschritte planen und erklären, gemeinsam wiederholen.
- Dem Kind zuerst vorzeigen, wie es das Gemüse putzen und klein schneiden soll.
- Wichtig ist eine rutschfeste Unterlage beim Schneiden (evtl. einen feuchten Lappen unter ein Schneidebrett legen).
- Das Kind sollte lernen, immer vom Körper weg zu schneiden.
- Mit einem rutschfesten Hocker können Kinder unter Aufsicht auch am Herd arbeiten.
- Ein Kind nicht alleine mit elektrischen Geräten hantieren lassen.
- Das Kind nicht unbeaufsichtigt in der Küche lassen. Es sollte über die Gefahrenquellen ausführlich informiert werden. Das Kind muss wissen, dass auch ausgeschaltete Herdplatten nachheizen und der Bereich um den Backofen ständig Wärme abgibt.
- Ein Kind muss lernen, dass das Aufräumen zum Kochen dazugehört, auch wenn es nicht so viel Spaß bereitet
- Alltagsrezepten lustige Namen geben (z.B. wird ein „Kartoffelstock mit Sauce“ zu einem „Schwimmbad“).



www.kindersprache.ch

Informationen für Eltern und Bezugspersonen über den Spracherwerb
und über Sprachstörungen bei 0-6 jährigen Kindern