

## Kleine Kinderhände sind in der Küche fleißige Helfer!

**Doch wobei können Kinder schon mithelfen? Wie können wir sie für Kochen, Backen und das Drumherum begeistern und ihre natürliche Neugierde fördern?**

Hier einige Ideen und Vorschläge dazu:

- ❶ **Speiseplangestaltung:** Erstellen Sie einen Speiseplan für die ganze Woche und beziehen Sie dabei Ihr Kind mit ein!  
*Beachten Sie: An welchen Tagen gibt es mehr Zeit fürs Kochen? Wann muss vorgekocht werden? Wie können Reste vermieden und weiterverarbeitet werden?*
- ❷ **Gemeinsam einkaufen:** Gehen Sie zusammen mit dem Kind für die geplanten Gerichte einkaufen und besprechen, welche Zutaten für welches Gericht notwendig sind. Dies kann man vorab zu Hause besprechen und dementsprechend einen Einkaufszettel vorbereiten. Beim Einkauf wird wiederholt, was für welches Gericht benötigt wird. Nach dem Einkauf werden die Lebensmittel gemeinsam verstaut. Dabei mit dem Kind klären, welche Lebensmittel wie gelagert werden (Kühlschrank, Keller, Tiefkühler etc.)!
- ❸ **Koch-Wissen:** Wie wird etwas zubereitet: auf dem Herd, im Ofen, im Dampfgarer...? Welche Hilfsmittel werden verwendet: Wann braucht man z.B. einen Mixer und eine Rührschüssel? Wann einen Kochtopf und den Kochlöffel?
- ❹ **Kochen:** Welche Lebensmittel müssen gewaschen werden? Wie werden die verschiedenen Obst- und Gemüsearten geputzt und geschnitten? Lassen Sie die Kinder mitarbeiten, z.B. Gemüse waschen, im Topf umrühren. Oder auch zusehen, wie Mama/Papa den schweren Nudeltopf weiterstellen, das Wasser abseihen etc.
- ❺ **Tisch decken:** Was muss alles auf dem Tisch stehen, wenn man sich zum Essen setzt? Was wird benötigt? Auf welche Seite des Tellers kommt das Besteck? Wohin das Glas? Lassen Sie Ihr Kind aktiv zupacken, auch wenn es möglicherweise länger dauert oder vielleicht etwas zu Bruch geht!
- ❻ **Tisch abräumen:** Was wird wohin gegeben? Wie werden Essensreste aufbewahrt? Was wird mit der Hand gewaschen, was kommt in den Geschirrspüler? Auch hier sollen Kinder fleißig mithelfen dürfen!
- ❼ **Selbst züchten und gärtnern:** Kräuter, wie Kresse können von Kindern ganz einfach selbst gezüchtet und geerntet werden. Die Kinder lernen dabei auch, Verantwortung zu übernehmen für ihre Pflänzchen – und erfreuen Sie sich dann gemeinsam über das Ergebnis beim Ernten! Kindergartenkinder können außerdem schon im Küchengarten mitarbeiten: z.B. Tomaten, Paprika, Zucchini, Gurke, Kürbis etc. säen, pikieren, aussetzen... und natürlich gemeinsam ernten!

