

## **Liebe allein reicht nicht ... Wie Erziehung gelingen kann**

### **Weihnachtliches Kochen mit Kindern: Ein Fest für die Sinne**

Kinder haben einen großen Forscherdrang, den sie auch liebend gern in der Küche ausleben. Gemeinsam mit den Eltern zu Kochen, macht Kindern deshalb riesigen Spaß. Geselliges Kochen fördert den Austausch und stärkt die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Kochen fördert die kindliche Entwicklung. Kinder können dabei viel über Nahrungsmittel, gesunde Ernährung und die Geräte, die in der Küche eingesetzt werden, erfahren. Sie können ihre motorischen Fähigkeiten verbessern und planvolles und selbstständiges Handeln lernen. Kochen regt auch die Neugier und das Interesse der Kinder an neuen Gerichten an. Kinder können beim Kochen ihren kulinarischen Horizont erweitern und ein anderes Verhältnis zu ihrer Nahrung entwickeln. Kinder sind stolz auf ihr Werk. Ein selbstgekochtes Gericht regt den Appetit an und schmeckt gleich tausendmal besser.

**Unserer Tipp:** Wenn Sie über die Feiertage oder zwischen den Jahren Zeit und Muße dazu haben, veranstalten Sie mit Ihren Kindern ein geselliges „Kochfestival“.

#### **Mit Humor geht alles leichter**

Nicht gleich schimpfen. Auch beim Kochen macht Übung den Meister. Stellen Sie sich darauf ein, dass der eine oder Handgriff schief geht, etwas herunter fällt und die Küche, nachdem das köstliche Mahl fertig ist, erst einmal gründlich gereinigt werden muss. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken. Sollten Sie beschließen, von nun an regelmäßig mit ihren Kindern zu kochen, werden Sie sehr schnell erstaunliche Lernfortschritte bemerken. Loben Sie ihre Kinder für ihr Werk und sehen Sie über die Malheure der kleinen Hobbyköche großzügig hinweg.

#### **Kleines Koch-Einmaleins**

Kinder sind lebhaft und spontan und brauchen am Anfang viel Anleitung. Eltern sollten zum geselligen Kochen deshalb Zeit und innere Ruhe mitbringen. Auch für die Auswahl der Rezepte sollte man sich Zeit nehmen, da sich gerade beim Essen die Geister in der Familie erheblich scheiden können. Kinder haben noch nicht die Ausdauer und Konzentration der Erwachsenen. Die Zubereitungszeit der Mahlzeit sollte deshalb nicht zu lang sein. Zu Beginn steht das gemeinsame Lesen des Rezeptes und die Zusammenstellung der Zutaten. Auch die notwendige Geräte und Küchenwerkzeuge werden heraus geholt. Die Arbeitsfläche wird frei gemacht und gesäubert und für Groß und Klein ein geeigneter Platz eingerichtet. Neben interessanten Aufgaben müssen auch langweilige Arbeiten übernommen und zu Ende gebracht werden.

#### **Gefahren in der Küche**

Eine Küche birgt diverse Gefahrenquellen. Kinder dürfen niemals unbeaufsichtigt in der Küche hantieren. Eltern sollten ihren Kindern die Gefahrenquellen erklären und zeigen. Herdplatten heizen immer noch eine Zeit nach. Ofentüren heizen sich schnell auf und geben starke Hitze ab. Kinder nur auf rutschfesten Schneideunterlagen und vom Körper weg mit Messern arbeiten lassen. Besondere Vorsicht ist auch bei elektrischen Geräten geboten. Beim Befüllen oder Reinigen müssen die Geräte immer vom Strom genommen werden. Kinder kopieren das Verhalten ihrer Eltern. Eltern sind deshalb auch beim Kochen Vorbilder ihrer Kinder: zum Beispiel sollten Messer nicht abgeleckt und Töpfe, die noch heiß sein können, nicht ausgeleckt werden.

Ist das köstliche Mahl gelungen, braucht man nur noch zusammen festlich den Tisch decken und es sich herzhaft schmecken lassen.

Dr. Britta Zander  
Diplom-Psychologin  
Psychologische Psychotherapeutin