

## Kochen und Backen mit Kindern

Kinder lieben es, zu kochen und zu backen. Es gibt viele leckere, gesunde und schnelle Gerichte, bei denen die Kinder mithelfen können. Außerdem lernen sie, woher die Zutaten kommen und wie aus den verschiedenen Komponenten ein Gericht entsteht.

Wenn die Kinder bei der Auswahl von Gemüse und Obst mitbestimmen dürfen, stärkt dies ihr Selbstbewusstsein und sie sind eher bereit, etwas Neues zu probieren.

Sicherheit in der Küche ist das oberste Gebot.

- Seien Sie ein Vorbild.
- Mit heißen Speisen, kochendem Wasser sowie heißem Fett hantieren *nur die Erwachsenen* oder ältere Kinder mit Kocherfahrung!
- Sobald Fett in einer Pfanne oder Topf ist, halten die Kinder ausreichend Abstand.
- Scharfe Arbeitsgeräte wie Messer und Reiben werden nur am Arbeitsplatz benutzt und anschließend weggeräumt.
- Niemals mit einem Messer herumlaufen.
- Es gibt spezielle Kindermesser mit Schneidschutz.
- Trotz aller Vorsicht: Pflaster bereit halten.