

# Ich kann kochen! Gut geplant ist halb gekocht! – Vorbereitung und Planung von Kochaktionen mit Kindern

11. Oktober 2021



Sarah Wiener Stiftung | photothek

Gemeinsames Kochen macht nicht nur Spaß, es fördert bei Kindern auch motorische, sprachliche und soziale Kompetenzen. Und darüber hinaus bekommen bereits die Kleinsten die Möglichkeit, Lebensmittel und ihre vielfältigen Verarbeitungsmöglichkeiten hautnah zu erfahren. Denn immer weniger Kinder erleben, was ausgewogene Ernährung bedeutet, welche Vielfalt es an frischen Lebensmitteln gibt und wie diese genussvoll zubereitet werden.

Da das Kochen mit Kindern eine kleine Herausforderung sein kann, ist eine gute Planung das A und O. Und vor allem gilt: ruhig und gelassen bleiben – auch, wenn mal ein Missgeschick passiert.

**Die Vorbereitung beginnt mit der Suche nach dem richtigen Rezept**

Die Vorbereitung beginnt mit der Auswahl des Rezepts. Gemeinsam mit den kleinen Köch:innen kann abgestimmt werden, welches Gericht zubereitet werden soll. Lieblingsgerichte können spielerisch im Stuhlkreis gesammelt und besprochen werden – wer es kreativer mag, malt die Liebesspeise. Alternativ können den Kindern auch einige Rezeptideen vorgeschlagen werden, aus denen sie wählen können.

Steht fest, was gekocht werden soll, ist ein genauer Blick auf das Rezept und die einzelnen Arbeitsschritte gefragt: Welche Arbeitsschritte können mit der Kinderkochgruppe umgesetzt werden? Wo ist Unterstützung nötig? Welche Küchenwerkzeuge werden benötigt? Es ist ratsam und zeitsparend, die benötigten Küchenutensilien und Lebensmittel schon vor Beginn des Kochens bereitzustellen. Wer mehr Zeit mitbringt und für ein besonderes Erlebnis sorgen möchte, bezieht die Kinder bereits in den Einkauf der Lebensmittel ein. So lernen sie die Vielfalt an Lebensmitteln kennen und erkunden selbst Obst, Gemüse & Co. Ein kleiner Tipp: Der Einkauf wird noch spannender, wenn aus der Zutatensuche eine Art Schnitzeljagd gestaltet wird.

Zurück in der Einrichtung können die Arbeitsplätze vorab oder zusammen mit den Kindern eingerichtet werden. Je nach Rezept und Anzahl der Kinder werden die Arbeitsschritte und die entsprechenden Küchenutensilien den Kindern zugeteilt. Steht zum Beispiel ein großer bunter Obstsalat oder eine Möhrensuppe auf dem Speiseplan, benötigt es einiges an Schnippelarbeit. Dabei können alle Kinder tatkräftig mithelfen und das Obst und Gemüse mit eigenem Brettchen und Messer in Stücke schneiden. Manchmal kann es jedoch auch sinnvoll sein, die Arbeitsschritte aufzuteilen und das Gericht in einer Gruppenarbeit mit verschiedenen Stationen zuzubereiten.

### **Regeln für den sicheren Umgang mit Messern**

Wichtig ist beim Umgang mit Messern, von Anfang an Regeln aufzustellen. So sollte bspw. niemand mit einem Messer in der Hand durch den Raum laufen. Messer gehören nur in die Hand, wenn sie gerade benutzt werden – ansonsten werden sie abgelegt. Hilfreich ist hier ein [Messerparkplatz](#), der möglichst über dem Schneidebrett platziert wird. Wie im Straßenverkehr zeigt das Schild ganz klar, wo das Messer hingehört. Der Messerparkplatz kann zusätzlich laminiert werden, um ihn besonders küchentauglich zu machen. Ein weiterer Tipp zum sicheren Arbeiten, ist ein feuchtes Tuch unter den Brettchen. So verrutschen diese nicht beim Schneiden.

Schüsseln sorgen für Übersichtlichkeit und Ordnung auf dem Arbeitsplatz. Diese werden benötigt für die gewaschene Rohware, geschnittenes Obst und Gemüse und Gemüsereste wie Schalen und Kerne. Die Kinder sollten die Schüsseln gut erreichen und nicht über Kreuz greifen müssen, um an eine bestimmte Schüssel zu gelangen. Wird bei den Vorbereitungen viel Kraft und Armfreiheit benötigt, wie zum Beispiel beim Kneten oder Teig ausrollen, bietet sich das Arbeiten im Stehen an. Bei Schneidearbeiten können die Kinder auch am Tisch sitzen. So oder so: Die Arbeitshöhe sollte zur

Körpergröße passen, damit die Kinder sicher arbeiten können. Stabile Tritthocker helfen, wenn die Arbeitsfläche zu hoch für die Kinder ist – zum Beispiel, wenn sie in einer hohen Schüssel etwas umrühren oder pürieren wollen.

Ist an alles gedacht, steht dem Kochspaß und der gemeinsamen Mahlzeit nichts mehr im Weg. Auf die Plätze, fertig, genießen!

### **Ich kann kochen! Messerparkplatz zum Ausdrucken für Rechtshänder**

 [Download: Ich kann kochen! Messerparkplatz zum Ausdrucken – Rechtshänder \(PDF\) \(100,1 KiB\)](#)

## Ich kann kochen! Messerparkplatz zum Ausdrucken für Linkshänder

 [Download: Ich kann kochen! Messerparkplatz zum Ausdrucken für Linkshänder \(PDF\) \(99,7 KiB\)](#)

## Kinderzeit-Podcast: Warum sollten wir mit Kindern kochen? Zu Gast: Lisa-Maria Kadow, Genussbotschafterin bei "Ich kann kochen"

### Über die Initiative Ich kann kochen!

Die Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Gemeinsam mit pädagogischen Fach- und Lehrkräften vermittelt Ich kann kochen! in Kitas und Grundschulen praxisnah und alltagstauglich, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative fördert Ernährungskompetenz und hilft, Krankheiten wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Ich kann kochen! hat bereits mehr als eine Million Kinder erreicht und ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Qualität und Wirkung des Bildungsangebots wurden wissenschaftlich evaluiert und bestätigt. Ich kann kochen! ist ein [IN FORM-Projekt](#) der Bundesregierung.

Mehr: [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

- [Mail](#)
- [Ernährung](#)
- [Ich kann kochen](#)
- [Kochen](#)
- [Kochen mit Kindern](#)
- [Messer](#)