

Kochen für Kinder ist keine Raketenwissenschaft

Hier kommen die besten Tipps und Rezepte, mit denen eure Kinder gesundes Essen lieben werden.

Wenn es nach Kindern gehen würde, gäbe es wahrscheinlich jeden Tag Nutella-Pfannkuchen, Chicken Nuggets, Nudeln mit Ketchup oder Pizza zu essen. Als Eltern möchte man seinem Kind aber eine gesunde Ernährung näherbringen und sein Kind optimal mit Vitaminen und Nährstoffen versorgt wissen.

Leckerer Essen, das gesund ist und auch den Kleinen schmeckt, muss aber kein Widerspruch sein. Wir zeigen euch, wie ihr euren Kindern Obst und Gemüse schmackhaft macht und wie einfach Kochen für Kinder sein kann.

Kochen für Kinder: Die besten Tricks

Kinderessen sollte möglichst abwechslungsreich und gesund sein, dabei aber auch bunt und fantasievoll angerichtet sein, um das Interesse und den Appetit der Kleinen zu wecken. Acht einfache Tricks zum Kochen für Kinder haben wir hier für euch gesammelt.

- 1. **Trennkost:** Kleine Kinder lieben es, den Geschmack und die Konsistenz der einzelnen Zutaten zu erleben. Neben dem Auge essen so auch Hände, Finger und Nase mit. Statt breiiger Eintöpfe solltet ihr es mal mit Trennkost versuchen. Unvermischte Lebensmittel, die als Fingerfood nebeneinander oder auf einem Spieß landen, eignen sich besonders gut für ein erstes Kennenlernen.*
- 2. **Rohkost:** Probiert mal aus, ob eure Kinder rohes Gemüse vielleicht lieber mögen als gekochtes Gemüse. Das kann oft der Fall sein, besonders bei Kohlrabi, Paprika oder Möhren. Wenn ihr das Gemüse kocht, solltet ihr darauf achten, dass es knackig bleibt. Dafür gebt ihr das Gemüse erst kurz vor Ende der Garzeit der anderen Zutaten in Topf oder Pfanne.*
- 3. **Formwandler:** Auch der Look der verschiedenen Zutaten kann dabei eine Rolle spielen, ob euren Kindern das Essen schmeckt. Gurken und Möhren lassen sich mit kleinen Keksausstechern zu Sternen oder Herzen formen. Aber auch ein Gesicht aus Obststücken kann eure Kinder dazu animieren, sich gesünder zu ernähren.*

4. **Versteckspiel:** Mögen eure Kinder Saucen, Eintöpfe oder Brei, könnt ihr diese mit gesunden Zutaten spicken. Kleingeschnittenes Gemüse wie Zwiebelwürfel lassen sich einfach im Leibgericht der Kleinen verstecken. Perfekt dafür: Kartoffelpuffer. Spinat oder Kürbis wandern sogar in süße Muffins oder Smoothies. Nur die Farbe sollte nach dem Pürieren noch leuchtend bleiben.
5. **Ablenkungsmanöver:** Woher kommen Erbsen? Wo wachsen Kartoffeln? Warum sind Möhren orange? Wenn ihr euren Kindern viel erklärt, schafft ihr damit einen Bezug zum Gemüse, sodass die Kleinen es nicht mehr so einfach ablehnen. Über Fragen könnt ihr gezielt von dem ungeliebten Gemüse ablenken. Ist es süß oder sauer? Nach was riecht es? Und auch beliebt: Kannst du etwas hören, wenn du reinbeißt?
6. **Geschichtenerzähler:** Genauso kann es bei kleinen Kindern helfen, eine fantasievolle Geschichte um die gesunden Lebensmittel herum zu spinnen. Ist euch das zu aufwändig, beschränkt ihr euch einfach auf kreative Titel für das Kinderessen. Ungeliebter Fisch wird so zum "Piratenschatz", Gemüse im Teigmantel zu "Knuspertalern". Hauptsache, der Begriff "Gemüse" fällt erst mal nicht.
7. **Vorbildfunktion:** Wenn ihr als Eltern kein Gemüse esst, werden eure Kinder das wohl ebenfalls nicht tun. Also: Macht euren Kindern vor, wie ausgewogene Ernährung geht. So lernen sie von klein an, dass gesunde Lebensmittel zum Essen dazu gehört. Das heißt auch, dass ihr keine separaten "Kindergerichte" kocht, sondern alle das Gleiche essen – in der passenden Portion.
8. **Selbermachen:** Für Kinder kochen kann auch bedeuten mit Kindern kochen. Denn wenn ihr euch schon beim Zubereiten der Speisen von den Kleinen helfen lasst, lernen sie nicht nur, wie man gesund kochen kann; es steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass sie hinterher essen, woran sie mitgearbeitet haben. Das kann übrigens schon beim gemeinsamen Anpflanzen und Pflegen von Gartenkräutern oder Tomaten losgehen.

Text entnommen von:

<https://www.gofeminin.de/kochen-backen/kochen-fur-kinder-s2396529.html>