

Heutzutage kommen fast alle Grundnahrungsmittel direkt aus dem Regal auf den Tisch. Milch, Brot, Käse und Wurst werden fertig zubereitet dem Konsumenten mundgerecht vorgesetzt. Selbst Gemüse kommt immer häufiger als Fertig-Gericht "frisch" aus der Kühlbox auf den Tisch. Für Kinder wird es daher immer selbstverständlicher Essbares stets in Dosen, Gläsern und bunten Kartons vorzufinden. **Die bewährte Alternative heißt Kochen für Kinder mit Kindern.**

Durch gemeinsames Kochen mit unseren Kindern erfahren sie Geborgenheit und Entspannung in der Küche. Nebenbei lernen sie den richtigen Umgang mit Küchengeräten, was ihre Motorik ebenso schult, wie ihre Selbstständigkeit.

Das Wichtigste ist aber der gesund- essen- Effekt. Lebensmittel nicht nur zu schmecken, sondern auch auszuwählen, zu kaufen und zuzubereiten führt bei Kindern zu besseren und gesünderen Essgewohnheiten.