Die Küche – eine Schatztruhe der psychomotorischen Förderung

Kochen und Backen bieten weit mehr als kulinarischen Genuss – sie fördern auf spielerische Weise wichtige motorische, kognitive und emotionale Kompetenzen. Die Küche wird so zum wertvollen Lernort, in dem Kinder mit allen Sinnen aktiv werden können.

Motorik und Wahrnehmung im Einsatz

Beim Zubereiten von Speisen sind nicht nur Kreativität und Fantasie gefragt, sondern auch eine Vielzahl feinmotorischer Fertigkeiten:

- **Kraftdosierung und Koordination:** Teig kneten stärkt die Muskulatur in Händen und Armen. Beim Abmessen von Zutaten ist präzises Dosieren gefragt. Schneiden erfordert eine dynamische Zusammenarbeit beider Hände (Hand-Hand-Koordination), während Augen und Hände ein eingespieltes Team bilden (Auge-Hand-Koordination).
- **Taktile Wahrnehmung und Fingerfertigkeit:** Die Fingerspitzen erspüren, wie viel eine Prise Salz ist, öffnen Verpackungen und die Hände gießen gezielt Flüssigkeit in einen Messbecher.

Organisation im Überblick: Handlungsplanung

Die **Handlungsplanung** spielt eine zentrale Rolle: Welche Schritte sind nötig? Wann wird der Ofen eingeschaltet? Wie wird die Backform vorbereitet? Kinder lernen, Abläufe zu planen und die Handlungsschritte strukturiert durchzuführen.

Emotionale Kompetenzen, Ausdauer und Frustrationstoleranz

Alles braucht seine Zeit und auch nicht immer klappt alles auf Anhieb – **Ausdauer, Konzentration** und **Frustrationstoleranz** sind gefragt, wenn zum Beispiel der Teig ruhen soll, das Eiweiss geschlagen werden muss oder der Zopf dann doch nicht wie gewünscht aufgeht. Auch das gehört zum Lernprozess.

Fazit: Die Küche als ganzheitlicher Lernraum

Die Küche ist ein Ort voller Fördermöglichkeiten. Feinmotorik, Wahrnehmung, kognitive Prozesse und der Umgang mit Emotionen sind miteinander verknüpft, beeinflussen sich gegenseitig und werden beim spassigen Kochlöffelschwingen gefördert. Ein guter Grund, gemeinsam etwas Leckeres zu zaubern.

Tipp für heiße Tage: Fruchtspieße

Ein bei Kindern sehr beliebtes und leicht umsetzbares Projekt sind **Fruchtspiesse**. Verschiedene Früchte werden geschält, geschnitten und anschließend kreativ auf Holzspieße gesteckt.

Tipps fürs sichere Schneiden mit Kindern:

- **Altersgerechte Werkzeuge:** Jüngere Kinder sollten eher stumpfe Messer mit Wellenschliff benutzen. Weiche Früchte wie Bananen, Feigen, Mango oder Pflaumen sind ideal für den Einstieg. Wichtig ist, den Kindern zu zeigen, wie sie mit einer Hand die Frucht halten und mit der anderen sicher das Messer führen.
- **Rutschfeste Unterlage:** Ein Schneidebrett mit Gummirand oder ein feuchtes Tuch darunter verhindert das Verrutschen.
- **Ergonomischer Arbeitsplatz:** Die Höhe der Arbeitsfläche sollte dem Kind angepasst sein, sodass es aufrecht und mit guter Übersicht arbeiten kann.
- **Sicherheitsregeln:** Beim Schneiden immer ruhig stehen oder sitzen, keine Messer herumtragen und Ablenkungen vermeiden – Konzentration ist gefragt.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Freude, Genuss und spannende Lernerfahrungen beim Experimentieren in der Küche – besonders mit den bunten Fruchtspießen!