



Allgemeine Checkliste

Planung und Rezeptauswahl

Teilnehmende und Bedürfnisse

- Mit wie vielen und welchen Kindern kochst du?
- Gibt es Allergien, Unverträglichkeiten oder kulturelle/religiöse Aspekte zu beachten?
- Was sind die Interessen, Wünsche der Kinder?
- Gibt es ein Thema oder Motto, Anknüpfungspunkte aus dem Unterricht/Alltag für die Rezeptauswahl?
- Wie geübt sind die Kinder?
- Schmeckt das Gericht den Kindern voraussichtlich?
- Hast du Lust auf das Rezept? 😊
- Soll das Rezept eine Hauptmahlzeit sein? Braucht ihr vielleicht noch etwas dazu, das satt macht (siehe auch „Dazu passt“ in der Rezept-Mail)?

Zeit und Ablauf

- Wie viel Zeit steht zur Verfügung?
- Plane zusätzliche Zeit ein, da Kochen mit Kindern länger dauern kann (3-4x so viel Zeit).
- Plane kurze Zeitfenster für eine Einführung und den Abschluss ein.
- Erstelle einen groben Ablaufplan mit Einführung, Kochen, Essen und Aufräumen.

Budget, Einkauf und Besorgungen

- Was für Zutaten benötigst du und wie viel?
- Gibt es die Zutaten in der Nähe zu kaufen? Plane den Einkauf rechtzeitig ein.
- Habt ihr die nötige Ausstattung? Muss noch etwas geliehen werden z.B.?
- Reicht das Budget?
- Soll der Einkauf Teil der Kochaktion sein?

Helfer

- Können Kolleg:innen oder Eltern vor, während oder nach der Kochaktion unterstützen?
- Achte darauf, dass alle regelmäßigen Helfer eine Hygieneschulung haben.



Allgemeine Checkliste

Zwischen-Check

- Passt das Rezept zu euren Umständen (siehe Punkte oben)?
- Lassen sich genügend Aufgaben für die Kinder ableiten?
- Ggf. anpassen, oder ein anderes auswählen.
- Welche didaktischen Ziele setzt ihr euch? Was ist realistisch? Weniger ist mehr.

Vorbereitung und Arbeitsplatzeinrichtung

- Sichere und funktionale Arbeitsplätze: Arbeitsflächen auf Kinderhöhe, rutschfestes Schneidebrett (feuchtes Küchenpapier darunter). Messerparkplätze bereitstellen, Schüsseln für Zutaten und Abfälle griffbereit platzieren.
- Küchenutensilien für das Alter der Kinder angepasst bereithalten.
- Vorbereitung der Lebensmittel bei Zeitknappheit: Zutaten, wenn möglich, vorab waschen und schneiden; Zutaten, die gekühlt werden müssen, im Kühlschrank lassen.

Durchführung der Kochaktion

Einführung

- Hygieneregeln und Umgang mit Werkzeugen besprechen. Kinder mit den Zutaten vertraut machen, Lebensmittel zeigen und besprechen (Namen, Herkunft, Verarbeitung).
- Rezept mit der Gruppe genau durchlesen.

Kochen mit Kindern

- Eine gute Atmosphäre schafft entspanntes Kochen. Kein Zeitdruck!
- Schrittweise Anleitung geben, aber so viel Selbstständigkeit wie möglich zulassen.
- Die Kinder übernehmen die Aufgaben je nach Motivation und Entwicklungsstand.
- Geht etwas daneben, ist das nicht schlimm.
- Eine kreative Interpretation des Rezepts ist gewünscht.
- Gemeinsames Abschmecken.

Sicherheit

- Immer auf den sicheren Umgang mit scharfen Werkzeugen und heißen Oberflächen achten.



Allgemeine Checkliste

- Beim Umgang mit Ofen, Herd und scharfen Messern gilt eine Balance aus Vorsicht und selbständigem Arbeiten.

Gemeinsames Essen

- Schafft euch einen Moment der Ruhe und des Genusses, auch wenn er kurz ist. Halte Alternativen wie Brot bereit, falls Kinder das Gekochte nicht mögen.

Aufräumen und Abschluss

- Gemeinsames Aufräumen: Kinder in das Säubern einbeziehen (Geschirr spülen, Tische reinigen).
- Reflexion: Kurzes Feedback einholen und den gemeinsamen Erfolg hervorheben.