

Kinder an die Küchenmacht!

«Und was koche ich heute?» Überlassen Sie das Planen der Mahlzeiten doch den Kindern. Sie erstellen den Menüplan für eine Woche, inklusive Zutatenliste. Bremsen Sie ihren Spass nicht durch zu viele Vorgaben: Abwechslungsreich und gesund ist richtig, aber auch Schoggi und Co. ist ok. Und, oh Wunder, der eigens erstellte Menüplan motiviert plötzlich zum stolzen Mitkochen. Jetzt sind alle Sinne angesprochen, Selbstbewusstsein und Zusammengehörigkeitsgefühl werden gestärkt.

3_2020_nf