

Spielraum Küche

Liebe Familien!

Habt ihr euch schon einmal Gedanken darüber gemacht, welche Bedeutung die Küche eures Hauses/eurer Wohnung für euer Kind hat? Wann haltet ihr euch in der Küche auf, wie lange verweilt ihr dort und vor allem, wie verbringt ihr dort eure gemeinsame Zeit? Wird in der Küche „nur“ Essen zubereitet oder ist sie für euch auch Lebensraum? Welche Erinnerungen kommen euch ins Gedächtnis wenn ihr da an eure Kinderjahre denkt ... der Geruch eines bestimmten Gerichtes, Kuchen backen mit Oma, ...?

Wir sind bei unseren Überlegungen zu folgender Überzeugung gelangt: die Küche ist ein zentraler Ort im Zuhause, der dazu einlädt, dort viel wertvolle Zeit zu verbringen. Sei es beim Zubereiten von Speisen, am Familientisch oder einfach nur um sich bei einer Tasse Tee zu unterhalten ... die Küche ist existenziell und ein Ort zum Wohlfühlen. Oft ist es in der heutigen Zeit ja auch so, dass die Küche vollständig in das Wohnkonzept integriert ist und nicht mehr nur zweckmäßig gesehen wird.

Somit ist die Küche auch ein Lebensmittelpunkt für euer Kind. Hier kann es euch beim Zubereiten von Mahlzeiten beobachten, hier kann es eine Fülle an Gerüchen wahrnehmen und hier hat es ein schier unerschöpfliches Angebot an Spielmaterial. Wir haben uns dazu Gedanken gemacht und ein paar Ideen für euch gesammelt:

Spielideen für das erste Lebensjahr:

Fängt euer Baby damit an, gezielt Menschen und Gegenstände zu beobachten, dann spricht auch nichts dagegen, nach und nach alle Räume eures Zuhauses mit dem Baby gemeinsam zu erkunden. In der Lebenswelt von Eltern gehört Kochen, den Geschirrspüler ein-/ausräumen, abwaschen etc. einfach zum täglichen Ablauf dazu und sollte dem Baby nicht vorenthalten werden. Nehmt doch einfach die Krabbeldecke mit in die Küche und lasst euer Baby in Bauch- oder Rückenlage beobachten, was ihr hier so alles tut. So schafft ihr euch ein Zeitfenster, um die täglichen Arbeiten zu verrichten und habt zugleich ein Auge aufs Kind. Möchte euer Baby sich intensiver mit Gegenständen aus der Küche beschäftigen, diese bewusst mit den Augen fixieren, haben wir für euch eine kleine Anregung mitgebracht: den **Küchen-Spielebogen**. Entweder nehmt ihr eine Stange (größerer Ast oder Besenstiel) und legt sie auf zwei Stühle, so dass dazwischen ausreichend Platz ist, das Baby auf einer Matte oder Decke darunter zu legen. Oder ihr nehmt einen bereits vorhandenen Spielebogen und bestückt diesen mit Küchengeräten. Werden die Gegenstände hin und wieder von Mama/Papa angestupst, macht es dem Baby Freude, das zu beobachten. Zudem werdet ihr merken, dass das Baby aktiv beginnt, nach den Gegenständen zu greifen.



Extra-Tipp: Ein Schneebesen lässt sich im Handumdrehen zur Rassel umfunktionieren. Entweder bindet ihr ein kleines Glöckchen in den Innenbereich oder steckt einen Tischtennisball in die Öffnung. Die Rassel passt auch prima als Spielzeug für unterwegs in die Hand- oder Wickeltasche.



Einen Großteil der Lern-Erfahrungen im ersten Lebensjahr macht euer Baby über Beobachtung und Nachahmung. So ist es nur natürlich, dass es genau wie ihr kochen und in der Küche arbeiten möchte.

Wird euer Baby mit der Zeit mobiler, macht es Sinn, im unteren Bereich der Küche ein offenes Fach, eine Schublade oder einen Teil des Schrankes mit Material für das Baby zu bestücken. Das können Schüsseln, Töpfe, Besteck und Arbeitsgeräte sein, die ihr gerade nicht häufig braucht. Verschießbare Dosen können mit Reis, Nudeln, Linsen etc. bestückt werden. Das macht tolle unterschiedliche Geräusche und lädt zum Experimentieren ein. Vielleicht erinnert ihr euch an die gefüllten Flaschen in den letzten Beiträgen? Diese würden sich hier auch wieder gut als Spielmaterial anbieten. Nehmt ihr euch die Zeit, gemeinsam mit dem Kind vor und nach dem Spiel das Material aus- bzw. einzuräumen, fließt dieses Ritual ganz von selbst in euren Tagesablauf ein und das Kind lernt spielerisch, dass die Welt eine Ordnung hat und

sich Dinge wiederholen. Das erhöht das Sicherheitsgefühl des Kindes und lässt es unbekümmerter, intensiver und freier spielen.

Auf dem nächsten Foto haben wir eine kleine Materialauswahl zusammengestellt, die sehr gerne und unbedingt von euch erweitert werden darf. Denkt daran, dass ein Baby auch mal mit „nur“ einem Gegenstand zufrieden ist. Nur durch das intensive Beschäftigen mit diesem Gegenstand verknüpfen sich Synapsen im Gehirn und Denk-&Lernprozesse werden angeregt und gefestigt. Gebt eurem Baby Zeit zum Explorieren und beobachtet es dabei. So speichert das Baby eine positive Lernerfahrung und ruft diese in späteren Lernprozessen wieder ab.



Ab dem Alter von ca. einem Jahr möchte sich euer Kleinkind vermehrt aktiv am Geschehen beteiligen und „mithelfen“. Eine schöne Sinneserfahrung bietet hier eine **Fühlkiste** oder **Fühlschüssel**, in der bewusst Lebensmittel gefühlt werden können. In erster Linie bieten sich Linsen und Bohnen, Reis, Nudeln, Kichererbsen und alle trockenen Lebensmittel an. Wer möchte, darf aber auch gerne mal eine Portion Gekochtes bewusst befühlen lassen. Natürlich geht das nicht ganz ohne Kleckerei. Es sollte euch aber auch bewusst sein, dass eine solche sinnhafte Erfahrung enorm wichtig für das Kind ist. In diesem Alter „Be-Greifen“ Kinder die Welt, dazu gehört auch unsere Nahrung. Wenn ihr merkt, dass das Essen gerade sehr davon geprägt ist, erst in die Hand und dann in den Mund zu wandern und das für euch eine Herausforderung darstellt, solltet ihr eurem Kind außerhalb der Mahlzeiten ein bewusstes „Be-Greifen“ ermöglichen. Bei warmem Wetter geht das auch prima draußen. Ist dieses Bedürfnis beim Kind gestillt, werden die Essenssituationen in der Regel wieder entspannter.



Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Begeisterung für **Schütt-Spiele** zu. Dies geht nicht nur gut mit Wasser (so gezeigt im Blogbeitrag letzte Woche), sondern auch wieder mit trockenen Lebensmitteln aus der Küche. Tassen, Becher, ein Sieb oder ein Messbecher sowie eine Schüssel sind hier sehr hilfreich. Wird in der Greifentwicklung die nächste Stufe erklommen, bietet sich eine Nudelzange an. Rückt die Ordnung der Welt und das Sortieren von Dingen in den Vordergrund, kann man z.B. Linsen und Bohnen in einer Schüssel mischen und bewusst gemeinsam mit dem Kind sortieren.



Extra-Tipp: Deckel-Memory

Welcher Deckel gehört zu welchem Behälter? Sammelt verschiedene Deckel in einer Schüssel oder legt sie in einem Haufen auf den Boden und stellt die dazugehörigen Gefäße dazu. Deckel auf- und wieder abschrauben schult die Feinmotorik der Hände und ist ein beliebtes Spiel für kleine und größere Kinder. (P.S.: auch für Erwachsene oder ältere Menschen mit Demenz eine Herausforderung)



Nach den ganzen Spiel-Ideen soll natürlich auch der Gaumenschmaus nicht zu kurz kommen. Wir haben ein Blitzrezept für euch ausprobiert und es für ausgesprochen gut befunden. Geht schnell, wird ohne Mehl, Ei und zusätzlichen Zucker aus nur 3 Zutaten zubereitet und schmeckt auf jeden Fall nach mehr ☺

Bananen-Hafer-Cookies



Das Rezept findet ihr hier:

<https://www.fitnesszauberin.de/rezept/bananen-hafer-cookies-ohne-mehl-zucker-und-eier-aus-drei-zutaten>

Obwohl die Cookies schnell gemacht sind, die Stimmung hebt sich doch nochmal mehr wenn beim Zubereiten auch gesungen werden kann. Das altbekannte Lied „Backe backe Kuchen“ bietet sich hier auch wunderbar an. Jeder kennt es und ihr seid bestimmt relativ textsicher 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=lh-v70OJgRk>

Vergesst nicht, nach dem Essen gemeinsam die Spülmaschine einzuräumen. Eine weitere wertvolle Erfahrung für euer Kind.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren und möchten mit einem Schmunzeln anmerken, dass die besten Partys bekanntlich immer in der Küche stattfinden, auch wenn sich die Rahmenbedingungen im Vergleich zu früheren Küchenpartys sicher etwas geändert haben ;)

Habt eine schöne Woche!

Es grüßen euch Melanie, Sandra & Antonia