



## SINN-SALA-BIM: SO LEICHT GEHT KOCHEN IN DER KIDS KOMBÜSE



Ausgewogenes Essen, das Spaß macht und auch den Kleinsten schmeckt? Eltern stehen tagtäglich vor einer echten Herausforderung. Dabei ist es wichtig, rechtzeitig den Grundstein für eine gesunde Ernährung zu legen. Essverhalten und Gesundheit werden in der Kindheit geprägt. Eine Untersuchung des wissenschaftlichen Ernährungsjournals Appetite zeigt: Wer sich in seiner Kindheit schlecht ernährt, wird auch als Erwachsener eher diesen Ernährungsstil beibehalten.<sup>1</sup> Ernährungsexperte Michael Loitz weiß, dass ein spaßiger Zugang zu Lebensmitteln und zum Kochen für Kids der beste Weg ist, sich nachhaltig und spielerisch mit dem Thema zu befassen.

Mit wenigen Tipps und Tricks wird aus Spinat und Erbsen eine stürmische Meeressuppe, oder aus einer Paprika eine gefüllte Schatztruhe voller Goldstücke. Wenn Eltern mit ihren Kindern gemeinsam auf fantasievolle Küchenabenteuer gehen, ist Spaß genauso wichtig wie guter Geschmack.

<sup>1</sup>Quelle: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666311004739>



HABEN SIE NOCH FRAGEN AN MICH? ICH FREUE MICH AUF UNSEREN AUSTAUSCH.

## MIT GESCHÄRFTEN SINNEN AUF KÜCHENABENTEUER GEHEN

Mit dem Wissen, dass Kinder unbewusst nach dem sogenannten "Mere-Exposure-Effekt" entscheiden und mit Vorliebe das essen, was sie kennen, können Eltern gegensteuern: Immer wieder neue Zutaten erkunden, fördert die Wertschätzung für Lebensmittel, die allgemeine Entwicklung und Bildung von Kindern, und bringt gleichzeitig Freude und Genuss an den Tisch.

„Es lohnt sich, für ein achtsames Miteinander beim Kochen und Essen genügend Zeit einzuplanen. Kinder spüren sofort, wenn sich ihre Eltern mit Freude und Gemütlichkeit Zeit fürs Kochen nehmen.“  
– Dr. Martina Stotz, Doktorin der Psychologie

Ein wichtiger Bestandteil auf der Entdeckungstour durch die Welt der Lebensmittel ist die Schärfung aller Sinne. Sehen, fühlen, riechen, hören und anschließend schmecken: Das bringt Spaß in die Küche und Abwechslung auf den Speiseplan. Bei Kindern weckt es die natürliche Neugier und den Entdeckergeist. So wird Lebensmittelwissen spielerisch vermittelt und Kinder reagieren auf gesunde Alternativen.



„Kindern macht es viel Freude, Lebensmittel mit allen Sinnen zu untersuchen und darüber kennenzulernen. Natürlich ist das zeitintensiver für Eltern, gleichzeitig sorgt diese Gemeinsamkeit für Verbindung untereinander.“  
– Dr. Martina Stotz, Doktorin der Psychologie



## DER ABENTEUER-KENNELERN-PARKOUR Küchenspaß für die ganze Familie

### Ich sehe was ...

Jede Karotte ist einzigartig! Diese können nämlich gelb, rot oder violett, klein oder groß sein. Manchmal haben sie noch Grünzeug dran, manchmal sind sie geschält und küchenfertig.

### Fingerspitzengefühl haben

Die Oberfläche der Karotte fühlt sich anders an, wenn sie geschält wurde. Deshalb: Ran an die Möhre, fühlen, schälen, wieder fühlen.

### Die Nase in fremde Angelegenheiten stecken

Können Möhren unterschiedlich riechen? Na klar, eine frische Karotte hat einen anderen Duft, als fertiggerechtes Möhrenmus. Deckel heben und einfach eine Nase nehmen.

### Öhrchen spitzen

Den Unterschied kann man hören: Einfach eine ältere und eine frische Karotte durchbrechen lassen und den Knack hören. Wenn das nicht beeindruckt, werden Möhrenchips überzeugen.

### Geschmack beweisen

Schon gewusst? Möhren mögen es gar nicht, wenn sie zu stark geschüttelt werden. Falls eine Karotte also statt leicht süßlich eher bitter schmeckt, dann hatte sie vermutlich (Schüttel-)Stress. Beim gemeinsamen Geschmackstest können Eltern mit Wörtern abseits von gut und schlecht neue Geschmackswelten eröffnen.

NOCH MEHR TIPPS UND REZEPTE GIBT ES IN KAPT'N IGLOS KIDS KOMBÜSE.

## KINDERLEICHTE KIDS-KOMBÜSE

„Wenn Kindern eine neue Zutat nähergebracht wurde, ist es nur sinnvoll, anschließend auch damit zu kochen. Wenn dann zusätzlich Lebensmittel verwendet werden, die Kinder schon kennen und mögen, wirkt dies wie eine Belohnung.“  
– Michael Loitz



„Kinder lernen am Vorbild ihrer Eltern und beobachten ganz unterbewusst, welches Essverhalten ihre Eltern haben. Deshalb ist es besonders wichtig für die kindliche Entwicklung, ein gesundes Essverhalten vorzuleben. Eine Mischung aus Fisch, ein Bewusstsein für gute und gesunde Lebensmittel sowie gemeinsame Mahlzeiten in guter Stimmung sind hier besonders empfehlenswert.“  
– Dr. Martina Stotz, Doktorin der Psychologie



HABEN SIE NOCH FRAGEN AN MICH? ICH FREUE MICH AUF UNSEREN AUSTAUSCH.

## IGLO CHEFKOCH THOMAS EMPFIEHLT:



Meeresklob aus Möhrchenmus mit Fischstäbchen

iglo Fischstäbchen  
UVP: 3,59 Euro  
450 Gramm



# APPETIT, AHOI!



DOWNLOAD  
Bild- und Pressematerial

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte gern an:

Marlene Munsch  
iglo Deutschland  
+49 40 18 02 49 - 334  
marlene.munsch@iglo.com

Stefanie Schurmann  
segmenta communications GmbH  
+49 40 44 11 30 - 49  
schurmann@segmenta.de