



Klusjes voor je kind in de keuken

Kinderen ontdekken de wereld door te doen. Ook in de keuken kunnen ze veel leren. Jouw kind wordt er bijvoorbeeld zelfstandiger door. Daarnaast is het ook gewoon leuk om samen bezig te zijn. We geven je een aantal tips.

Peuters

Laat jouw kind helpen met het:

- Wassen van groente en fruit.
- Afdrogen van plastic borden en bekertjes.
- Producten uitpakken.
- Tafel met een doek schoonmaken.
- Restjes weggooien.

Sommige peuters zijn al blij met een plastic kom en pollepel. Zo kan hij nadoen wat jij doet.

Basisschoolkinderen

Vanaf groep 3

Jouw kind kan zelfstandig:

- Fruit en groenten schillen met een schilmesje.
- Snijden met een mes onder toezicht.
- Ingrediënten afmeten en afwegen met een maatbeker of een keukenweegschaal.
- Eieren breken.
- Een elektrische mixer gebruiken.

Kleuters

Jouw kind kan al:

- Sap maken met een citruspers.
- Verschillende ingrediënten door elkaar mengen.
- Deeg kneden met zijn handen.
- Een boterham beleggen.
- De tafeldekken.

Jongeren

Lukt het jou om je puber in de keuken te krijgen?

- Laat hem een gerecht uitzoeken om te eten.
- Leg de basisprincipes van het koken uit. Doe het voor en laat de rest over aan je puber.
- Moedig hem aan om mee te helpen of zelf te koken.
- Geef complimenten.
- Laat iedereen aan tafel weten dat het gerecht door hem is gemaakt.

Belangrijk is dat je kind het leuk vindt om te doen.

