

Kindern Kochkost-Riegel madig machen

Post by "Angelika" of Jun 12th 2016, 11:11 pm

... geht am besten, indem man den Riegel oder was auch immer es ist, selbst besser macht. Damit geht der Glanz des Fertigproduktes verloren. Garantiert ...

Hier hatte ich letzte Woche Milchschnitten nachgemacht. Natürlich keine Rohkost in dem Fall! Aber mein Sohn meinte nach Überlegen beim ersten Kosten, wo er meinte, dass sie etwas anders schmecke und "etwas" fehle .. das sie weit besser schmecke als das "Original".



So machte ich es auch schon von Anfang an mit Keksen zu Weihnachten etc. Wenn das, was man selbst macht zwar Kochkost ist, aber weit besser als das was es so sonst gibt, dann versteht das Kind (bzw Jugendliche) ohne viele Vorträge, das es da riesige Unterschiede gibt. Greift anderswo kaum oder nicht zu. Die Menge ist ohne Tadel gering, aus eigenem Impuls. Neben Vergleichsverkostungen ist das eine gute Möglichkeit, Kinder zu begleiten, eine bewusste Einstellung zu Lebensmitteln zu bekommen.

Einiges gibt es auch am Rohkost-Sektor, das Kindern sehr gut schmeckt. Aber Rohkost ist nun eine ganz andere Liga. Sie schmeckt pur üblicherweise bei guter Qualität am besten, ein paar Ausnahmen zur Not gibt es natürlich (Rohkost-Eis etc).

Doch das Verstecken vor sogenannter "böser" Kochkost hilft der Entwicklung von Kindern nicht weiter, sie lernen das bewusste Erschmecken nicht, wenn sie nicht vergleichen können und Schattierungen verinnerlichen.

Dennoch wollte er die Riegel (obgleich kalorienreduziert) nicht gleich wieder. Denn er ist inzwischen sehr bewusst, was die Einteilung von Essensportionen zur Vermeidung überflüssigen Fettansatzes betrifft.