

## Gemeinsam stressfrei kochen

Wann? Samstag, 18.04.26 10:30-12:30 Uhr

Wo? Familienzentrum Kindergarten am Markt

Dauer? Ca. 2 Stunden

Für wen? Eltern/ Kind Angebot

**Kochen mit Kindern muss nicht chaotisch oder stressig sein!**

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen Techniken und kinderfreundlichen Rezepten köstliche Mahlzeiten stressfrei zusammen mit Ihren Kindern im Alltag zubereiten können.

Neben praktischen Tipps erfahren Sie, wie Sie das gemeinsame Kochen zu einem entspannten Erlebnis machen können.

Welche Aufgaben können Kinder schon selbst übernehmen und wie können sie in den Kochprozess integriert werden?

Diese und viele weitere Themen werden während des gemeinsamen Zubereitens vermittelt, damit Sie mit Leichtigkeit leckere Mahlzeiten für die ganze Familie zaubern können.

Auch Eltern mit Kind, welche nicht unseren Kindergarten besuchen, sind herzlich willkommen!

(Dozentin Kathrin Zuther)