



## Barn 6–12 år + kjøkken

**Barn i skolealder vil gjerne lage ting selv. Med litt opplæring kan de bli flinke kokker som både lager god mat og unngår skader. En viktig del av opplæringen er å unngå de vanligste farene knyttet til brannskader, skålding og kutt.**

### Brannskader

Komfyrer, med kokeplater og håndtering av varme, fulle og tunge kjeler, medfører fare for skålding og brannskader. Bruk av stekovn innebærer også fare for brannskader.

- Har du barnesikret komfyren og stekeovnen, også fra å velte?
- Har du lært opp (de større) barna i sikker bruk av kokeplatene?
- Har du lært opp (de større) barna i sikker bruk av stekeovnen?
- Passer du på å slå av alle plater og apparater når du og barna er ferdig?

### Kutt

Når barna er modne for det, kan de få bruke kniv og andre kutteredskaper. De trenger opplæring i sikker bruk av kjøkkenredskaper, og gjerne mindre kniver som gir godt grep med små barnehender. Det finnes også kniver med butt spiss som er laget spesielt for barn.

- Har du gitt barna opplæring i bruk av kniv og andre redskaper?
- Har du vist hvilke kniver og redskaper som egner seg best for dem?

### Forgiftning

Barn er sensitive, og tåler ikke alle ingredienser eller stoffer like godt som voksne. Dette gjelder særlig sterke væsker (som eddik og oppvaskmidler), som alltid skal oppbevares i originalemballasje for å unngå misforståelser. Allergier er vanlige og viktige å gjøre seg kjent med, ikke minst før du får besøk. Når barna har begynt å lage mat selv, bør de få opplæring i kjøkkenhygiene og mattrygghet.

- Har du plassert oppvaskmidler og andre skadelige stoffer på et sikkert sted?
- Holder du slike stoffer utenfor barnets rekkevidde ved matlaging?
- Har du gjort deg kjent med hvilke stoffer barn kan reagere spesielt eller allergisk på?
- Har du lært opp barna i kjøkkenhygiene og mattrygghet i matlagingen?

**Hovedregel:**  
Større barn bør  
få opplæring i  
bruk av utstyr,  
for å forstå og  
unngå farene.



### Fall

Barn har det travelt, og kan lett ramle – også på kjøkkenet. I verste fall mens de holder en skarp gjenstand eller en varm gryte. På samme måte må voksne som lærer opp og hjelper til være påpasselige med å unngå fall.

- Har du lært opp barna til å ta det rolig når de lager mat?
- Rydder dere unna leker og annet det er lett å snuble i på kjøkkenet?

### Annet

Kjøkkenet er et vanlig åsted for skader, uansett alder. Med enkle tiltak og å holde kjøkkenet ryddig, kan du unngå unødvendige skader på både barn, deg selv og hjemmet. Dette er noe du også kan lære barna.

- Har du gitt barna opplæring i kjøkkenmaskiner når de er modne for det?
- Har du sikret at tunge kjøkkenmaskiner ikke kan veltes?
- Trekker du ut stikkontakten etter bruk av kjøkkenmaskiner?
- Passer du på at barn ikke får startet farlige kjøkkenmaskiner?
- Har du ryddet bort småting (inkl. nøtter) som kan forårsake kvelning?
- Har du et brannslukkingsapparat i nærheten?

