

## 1. EINHEIT: ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Wir lernen die verschiedenen Lebensmittelgruppen kennen.

Datum:

Uhrzeit:

## 2. EINHEIT: OBST UND GEMÜSE

Heute machen wir Obstsalat und Gemüsesuppe.

Datum:

Uhrzeit:

## 3. EINHEIT: GETREIDE

Wir bereiten gemeinsam Teigwaren zu.

Datum:

Uhrzeit:

## 4. EINHEIT: MILCH

Wir bereiten gemeinsam Quarkspeisen und Milchmixgetränke zu.

Datum:

Uhrzeit:

### DAS FAND ICH:



Super



Naja



Nicht so toll



MEIN  
KÜCHEN-  
DIPLOM



Saar-Retti von  
Rettel's Partyservice  
Werner-von-Siemens-Str. 29  
66793 Saarwellingen  
Tel.: 06838 -97 49 01  
[www.saar-retti.de](http://www.saar-retti.de)

KOCHEN IN DER  
KITA



REITEL'S  
Essen für Kinder



## ÜBER UNS

Eine ausgewogene und kindgerechte Ernährung ist nicht nur sehr wichtig, sondern steht für uns an erster Stelle.

Daher möchten wir im Vorschulbereich in den von uns belieferten Einrichtungen 5-modulige Kinderkochkurse anbieten, die von unserer Diätassistentin Melanie Spaniol angeleitet werden.

Die Kinder erwerben so ihr erstes „Küchendiplom“.

In dieser Zeit werden die Kinder gezeigt bekommen, wie man sich für die Küche „starkklar“ macht, wie sie sicher mit einem Messer umgehen und wie sie sich nicht in die Finger schneiden.

Die Kinder lernen Obst und Gemüse zu benennen und erfahren, wie die einzelnen Sorten riechen und schmecken.

Die Mini-Köche waschen, schneiden, rühren und würzen kleine Gerichte und zum Schluss wird mit der „Chefkoch-Probe“ abgeschmeckt.

Die Kinder erlernen wichtige grob- und feinmotorische Fertigkeiten und erfahren, dass gesundes Essen lecker schmeckt und Freude macht.

# KOCHEN MIT SAAR-RETTI



## 1. ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

In dieser Einheit lernen die Kinder, was die Ernährungspyramide ist und wie man sie täglich einsetzt. Außerdem kann jedes Kind seine eigene Ernährungspyramide basteln und mit nach Hause nehmen.

## 2. OBST UND GEMÜSE

In dieser Einheit lernen die Kinder die ersten Schritte des Kochens, nämlich wie sie sich selbst und ihre Speisen vorbereiten. Es wird ihnen gezeigt, wie sie sich richtig die Hände waschen, die Kochschürze anlegen und dafür sorgen, dass die Haare nachher nicht im Essen sind.

Außerdem lernen sie die wichtigsten Obst- und Gemüsesorten kennen und wie man diese wäscht und zubereitet.

## 3. GETREIDE

Heute erfahren die Kinder, was man alles aus Getreide machen kann. Es wird ihnen gezeigt, welche Arten von Getreide es gibt und wie man aus diesen einen tollen Teig zubereiten kann. Wir werden gemeinsam Brötchen backen und dafür muss jede Menge Teig geknetet und geformt werden.



## 4. MILCH

Was wird aus Milch gemacht und warum muss diese im Kühlschrank stehen? Heute wird den Kindern gezeigt, wie man einen richtig leckeren Quark mit frischen Kräutern zubereitet.

Dazu schneiden wir frisches Gemüse in kleine Sticks auf.

Außerdem werden wir gemeinsam ein paar gute Milchmixgetränke mit Obst zubereiten..

