

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: FLEISCH

Wir bereiten gemeinsam Hähnchenbrustfilet zu.

Datum:

Uhrzeit:

5. EINHEIT: PROBEKOCHEN

Wir bereiten gemeinsam ein 3-Gänge-Menü zu.

Datum:

Uhrzeit:

6. EINHEIT: KOCHEN FÜR GÄSTE

Heute zeigst du deiner Familie, was du gelernt hast.

Datum:

Uhrzeit:

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



DAS FAND ICH:



Super



Naja



Nicht so toll



REITEL'S
Essen für Kinder

KOCHEN IN DER
SCHULE



ÜBER UNS

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

Daher möchten wir in den von uns belieferten Einrichtungen 6-modulige Kinderkochkurse anbieten, die von unserer Diätassistentin angeleitet werden. Die Kinder erwerben so ihr erstes „Küchendiplom“.

In dieser Zeit werden die Kinder gezeigt bekommen, wie man sich für die Küche „startklar“ 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 kleinen Köche waschen, schneiden, rühren und würzen ihre Gerichte und zum Schluss wird mit der „Chefkoch-Probe“ abgeschmeckt.

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

Zum Abschluss des Kochkurses wird für die Eltern gekocht, der Tisch schön eingedeckt, zusammen gegessen und über die erlernten Dinge gesprochen.

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 verarbeitet. Zubereitet werden:

- Obstsalat mit weißer Haube
- Gemüsecremesuppe

3. GETREIDE

Heute lernen 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 frische Nudeln zubereiten. Dazu gibt es eine Tomaten-Gemüse-Soße.



4. FLEISCH

Heute lernen die Kinder den Umgang mit rohem Fleisch und wie der Backofen bedient wird.

Außerdem wird Thema sein, warum man nicht so oft Fleisch- und Wurstwaren essen sollte.

Wir werden zusammen Hähnchenbrustfilet mit Ratatouille und Basmatireis zubereiten.

5. PROBEMENÜ

Nachdem die Kinder aus den beiden Hauptgerichten ihre Wahl getroffen haben, gilt es dieses Mal, das Gelernte zeitlich abgestimmt umzusetzen.

Die Kinder werden angehalten, zunächst einen genauen Plan zu erarbeiten, was wann gemacht werden sollte, damit das 3-Gänge-Menü rechtzeitig fertig ist.

6. ABSCHLUSS-ESSEN MIT DEN ELTERN

Heute wird für die Eltern gekocht.

Die Tische werden schön eingedeckt und nach 2-stündiger Vorbereitung wird das Menü gekocht und den Eltern und Geschwistern serviert.

