

PROJEKTTAGE_Sa. 09.11.2013 und Sa. 07.12.2013

Für die Kinder ab 10 J. und Jugendliche

1 – Emotionen malen 10.20-11.20

2 – Emotionen durch Bewegungen zeigen 11.35-12.35

12.45 -14.45 Kochwerkstatt **«Lecker und bunt macht glücklich und gesund!»**

Theorie: Infos zum Lebensmittel, Kochrezept besprechen

Praxis: Kochen, Essen.

Inhalte:

- mit Bio Themen vertraut machen.
- Neue Produkte kennen lernen.
- Ernährungspyramide zusammen erstellen.
- Lebensmittel Experimente durchführen.
- Erkenntnis: Welche Produkte was im Körper bewirken.
- Vitaminschonende Zubereitung.
- Voraussetzungen der Aufnahme von Vitaminen vom Körper.
- Lebensmittel Wertschätzung.
- Herkunft der Lebensmittel.
- Saisonales Kochen.
- Reife der Produkte erkennen.
- Sensorische Schulung: Sensibilisierung des Riechens und Geschmackssinnes.
- Ernährungsbedingte Krankheiten.
- Ich, Hunger, Aggression
- Wasser

Am Ende des Tages – Info für die Eltern über die normative Verdeckung des Tisches und dann Gemeinsamesessen der vorbereiteten Gerichte.

Wir bitten um eine telefonische Anmeldung: 0178 50 11 755

Teilnahme pro Kind: 15€ .