

## Angebot Kinder und Kitas – Kochen & Essen

Im Vordergrund steht das Lernen durch Machen, das „learning by doing“: Lebensmittel entdecken, sie probieren, mit ihnen experimentieren, sowie beim Kochen und Zubereiten selber- und nachmachen, um zu lernen. Dabei beachten wir einen natürlichen und wertschätzenden Umgang mit den Lebensmitteln beim Vor- und Zubereiten sowie das gemeinsame Essen, Genießen und das Erproben von Tischmanieren als Teil unserer Esskultur.

### Kochevents

- Kochen mit Kindern
- Kinder kochen mit / für Eltern
- Kinder kochen mit/für Großeltern
- Kochen mit Eltern

Die Kochevents sind für Kinder die Möglichkeit, ihre Sinne durch ein Angebot an verschiedenen Lebensmitteln zu entfalten. Die Vielfalt an verschiedenen Geschmacks- und Geruchserlebnissen aber auch unterschiedlicher Konsistenzen, Aussehen und Hörerlebnisse prägen die kindlichen Sinne.

Zudem sind die Kochevents mit den Eltern und Großeltern eine Chance, sie mit in das Kita-Leben der Kinder zu integrieren, z.B. durch das Zubereiten alter Hausrezepte. Gemeinsames Kochen ermöglicht zudem internationale Kulturen, Traditionen und Feste kennenzulernen und so den Kindern die Welt erlebbarer zu machen oder die Familien von Kindern nicht-deutscher Herkunft in den Kita-Alltag zu integrieren.

Beim Kochen mit den Eltern wird deutlich, dass sich eine gesunde Ernährung im Familienalltag Schritt für Schritt umsetzen lässt. Zudem haben die Eltern während des Kochens die Möglichkeit, die eigenen Erfahrungen auszutauschen und zugleich Antworten auf offene Fragen zu bekommen.

#### Beispielthemen:

- Essen für die **Phantasie**:  
Apfel-Igel aus der Röhre, Gemüse-Badespaß im roten Meer oder Bäriges Beeren-Eis
- Rezepte dieser **Welt**
- **Genießen** mit allen Sinnen
- Omis **Hausrezepte**

Länge und Inhalte sind flexibel gestaltbar. Lassen Sie uns diese gemeinsam besprechen!

## Frühstück in der Kita

- Frühstück mit Kindern
- Frühstück mit Kindern und Eltern

Das Frühstück ist eine wesentliche Mahlzeit im Kita-Alltag und entscheidet häufig maßgebend über das weitere Essen am Tag. Die Welt der industriell hergestellten Kinder-Lebensmittel bietet dafür verschiedene und reizvolle Produkte an, die oft nicht den Anforderungen an eine gesunde Ernährung für Kinder entsprechen. Beim „Frühstück in der Kita“ werden Alternativen für einen guten Start in den Tag gemeinsam zubereitet und Ideen und Anregungen gegeben, die auch Kinderherzen höher schlagen lassen.

### Beispielthemen:

- Frühstücksburger und **Sandwiches**
- **Frühstücksbuffet**
- Getränke und **Shakes**
- **Brotaufstriche** selbstgemacht

Länge und Inhalte sind flexibel gestaltbar. Lassen Sie uns diese gemeinsam besprechen!

- Die Preise sind von verschiedenen Faktoren – u.a. Länge, Inhalte – abhängig. Da diese für Sie flexibel gestaltbar sind, werden hier keine Festpreise genannt