






Wir bieten




-  erfahrene ehrenamtliche Mitarbeitende des Ernährungsrats, die in Ihre Einrichtung kommen;
-  das Konzept, das wir an Ihre Wünsche und Anforderungen anpassen;
-  die Lebensmittel und Rezepturen;
-  die Durchführung der Aktion in Kooperation mit den Kolleg*innen aus Ihrer Einrichtung;
-  detaillierte Handreichungen und Rezepte, um weitere Aktionen in Eigenregie durchführen zu können.

© 2023 KWASIBANANE



Kochen mit Kindern und Eltern

Wir benötigen von Ihnen

-  geeignete Räumlichkeiten mit einer Küche;
-  die Bereitschaft, an der Vorbereitung und der Durchführung der Aktion mitzuarbeiten, wobei je nach Teilnehmendenzahl zwei bis drei Kolleg*innen notwendig sind;
-  Spaß am Zubereiten von einfachen und leckeren Gerichten.

Interesse?

Wenden Sie sich bitte an
bildung@ernaehrungsrat-freiburg.de



Ausgezeichnet mit dem
Umweltpreis der Stadt Freiburg

UNTERSTÜTZT VON



Ein Angebot des
Ernährungsrats Freiburg & Region für Kitas,
Horte, Grundschulen und Familienzentren

Liebe Erzieher*innen,
liebe Lehrer*innen,
liebe Rektor*innen,
liebe Träger*innen von Familienzentren
und anderen Bildungseinrichtungen

Haben Sie schon ähnliche Erfahrungen gemacht?

Immer mehr Familien ernähren sich zunehmend von Fastfood oder ToGo-Angeboten, immer seltener ist die gemeinsame Mahlzeit fester Bestandteil des Familienalltags.

Dieser Tendenz wollen wir entgegenwirken

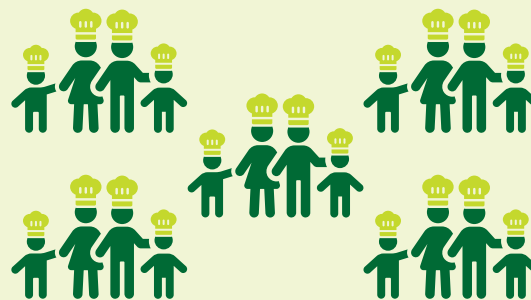
Der Ernährungsrat Freiburg & Region setzt sich für eine gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen ein. Gesund bedeutet für uns in erster Linie: frisch gekocht, mit regionalen und saisonalen Zutaten – möglichst aus Bio-Anbau – anstelle von Fertigprodukten mit einer unüberschaubaren Menge an Zusatzstoffen.

Kochen mit Kindern und Eltern

In unserem Projekt wollen wir zeigen, dass Kochen keine Zauberei ist und die gemeinsame Zubereitung von Mahlzeiten Spaß macht.

Unser zentrales Anliegen hierbei ist es, auch die Eltern ins Boot zu holen und unsere Kochaktionen an die Lebenswelten der Teilnehmenden anzupassen. Nur so kann unserer Meinung nach eine Übertragung in den Familienalltag stattfinden.

Gemeinsam mit interessierten Einrichtungen wie Horte, Kitas oder Grundschulen entwickeln wir Kocheinheiten, die Lust auf gemeinsames Kochen machen. Eine Kochaktion umfasst drei bis vier Stunden, wobei wir uns an den Wünschen der jeweiligen Einrichtung orientieren.



Pro Kochprogramm können rund zehn Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren mit ihren Eltern teilnehmen.



Zubereitet werden einfache Dinge, die ohne Probleme zuhause nachgekocht werden können, z. B. Pizza oder Ofenkartoffeln.

Den Einrichtungen entstehen dabei keine Kosten. Unser Material, zum Beispiel Ablaufpläne oder Rezepturen, kann dazu dienen, die Aktionen auch ohne uns weiterzuführen. In der Regel bieten wir in monatlichem Abstand drei bis vier Aktionen an einer Einrichtung an.

Unser Team besteht aus ehrenamtlichen Mitgliedern des Ernährungsrats, zum Beispiel die Leiterin der Naturpark-Kochschule Südschwarzwald, ein Koch mit langjähriger Erfahrung als Bio-Caterer sowie Pädagoginnen und Pädagogen aus dem sekundären und tertiären Bildungsbereich.