

KOCHEN MIT KINDERN

Gemeinsames Kochen mit Kindern erfüllt viele positive pädagogische Aspekte, dazu zählen:

- **Sensorik:** wird gefördert durch Riechen, Schmecken, Hören und Fühlen der Lebensmittel.
- **Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit:** dazu tragen auch Grundkenntnisse im Kochen bei – um später leichter selbst für sich sorgen zu können.
- **Motorische Fähigkeiten:** werden durch Schneiden, Mixen, Hacken der Speisen unterstützt.
- **Gute Organisation:** kann durch die Erstellung eines Rezeptes (welcher Schritt vor dem anderen kommt) trainiert werden.
- **Soziale Kompetenz:** wird durch gemeinsames Kochen und Genießen der Speisen gefördert.
- **Vielfalt beim Essen:** schlechte Esser können motiviert werden mehr zu probieren.
- **Gesundheitskompetenz:** sich beim Zubereiten der Speisen über deren Inhaltsstoffe und deren Herkunft zu unterhalten, erweitert das Wissen über gesunde Lebensmittel.
- **Mathematik verbessern:** durch das Abwiegen, Messen und Zählen der Lebensmittel kann man spielerisch den Umgang mit Zahlen lernen.
- **Physikalische Zusammenhänge verstehen:** beim Kochen kann man den Entdeckerdrang fördern, z.B. wenn man Eiklar zu Schnee aufschlägt.

EINLADUNG ZUM

LIVE ONLINE-GEKIBU-MITKOCHKURS FÜR KINDER UND ELTERN

DATUM: 5.3.2022 von 10.00 – 11.30 Uhr

Anmeldung: bis **28.2.2022** per Mail an: post.a6-gesundheit@bgld.gv.at

Teilnahme: kostenlos! Achtung beschränkte Teilnehmeranzahl!

Alle Kursteilnehmer*innen erhalten im Vorfeld des Kurses die Einkaufsliste, die Zubehörliste, die Rezepte sowie die Zoom-Zugangsdaten.



Wir bereiten gemeinsam ein fertiges Menü für 4 Personen zu!

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams