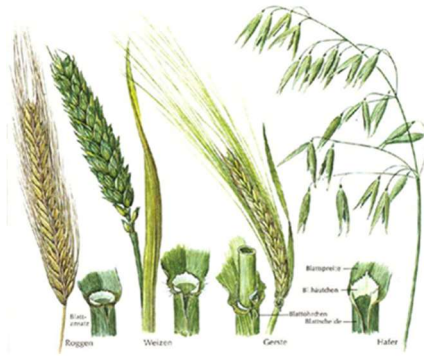


WPU 7R

Koch dich fit



Kursbeschreibung

In diesem Kurs werdet ihr euch praktisch und theoretisch mit dem Themenfeld Essen auseinandersetzen. Ihr beschäftigt euch mit der Frage, woher unser Essen stammt und was in unserem Essen steckt. Durch einen Besuch auf dem Wochenmarkt und beim Biobauern erfahrt ihr alles Wichtige über regionale und saisonale Lebensmittel, deren Herstellung und Weiterverarbeitung. Gemeinsam überlegen wir, was gesunde Ernährung ausmacht, finden heraus, welche Nährstoffe unser Körper braucht und wie wir diese in leckeren Rezepten verarbeiten können. Ein weiteres Thema wird die Auseinandersetzung mit der Gesundheits-, Sozial- und Umweltverträglichkeit unserer Lebensmittel sein.

Eignungsvoraussetzungen:

- Du solltest Spaß am Kochen mitbringen.
- Zur Finanzierung unserer Einkäufe wird zu Beginn des Schuljahres ein Betrag von jedem Schüler/ jeder Schülerin eingesammelt und in einer Kasse angelegt.



MÖGLICHE INHALTE (BEISPIELE)

ARBEITSPLATZGESTALTUNG IN DER KÜCHE

HYGIENE UND UMWELTSCHUTZ

NÄHRSTOFFE UND ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN

NAHRUNG ZUBEREITEN UND VERZEHREN

GESCHIRR SPÜLEN UND KÜCHE AUFRÄUMEN

STUNDENUMFANG:
4 WOCHENSTUNDEN

KURSDAUER:
1 JAHR