



Einkaufen und was leckeres, gesundes kochen!

Wie kann man sich gesund ernähren?

Wie kann man dabei Spaß am Essen haben?

- Wir kochen Essen gemeinsam mit Freunden.
Das Auge isst mit.
Deshalb bereiten wir das Essen schön zu.
- Wir gehen einkaufen.
Aber was brauchen wir?
- Wir planen für eine Woche:
Wie viel Essen brauchen wir?
Also zum Beispiel Brot oder Butter.
Wie viel Lieblings-essen brauchen wir?
Wie viele Getränke brauchen wir?
Es darf nicht zu viel sein.
Es darf nicht zu wenig sein.
- Wir arbeiten mit Fotos von Lebensmitteln.
- Wir erstellen eine Einkaufsliste.
Dabei helfen uns Fotos.
- Wir vergleichen Preise.
Wie viel Geld haben wir zur Verfügung?
- Wir üben Einkaufen in kleinen Gruppen.
- Wir erinnern uns an Erkenntnisse aus dem Modul „Umgang mit Geld“.



Unfall-frei - Selber kochen!

- Wir kochen gemeinsam einfache Rezepte.
Dann kannst du sie später öfter selbst kochen.
- Wir nutzen scharfe Gegenstände.
Zum Beispiel Messer.
Dabei müssen wir auf die Sicherheit achten.
- Wir nutzen Gewürze.
Dabei nutzen wir Geruch und Geschmack.
- Wir backen.
- Wir arbeiten mit Küchen-maschinen.
- Wir arbeiten mit Arbeits-mitteln.
- Wir gestalten festliche Anlässe.
- Jeder hat nun erste Koch-Erfahrungen gesammelt.

Dann machen wir einen kleinen Inklusiven Koch-kurs.
Er ist für behinderte und nicht-behinderte Teilnehmer.