

10-0102.24

Gemüse querbeet in der Kita-Küche

Neu

➔ Gemüse liefert reichlich wertvolle Inhaltsstoffe, wenig Kalorien und sollte nach Möglichkeit mehrmals am Tag verzehrt werden. Zum Mittagessen in der Kita sollte es daher immer Gemüse oder Salat bzw. Rohkost geben. Am besten kommt Gemüse in Bio-Qualität auf den Tisch, das Angebot sollte sich an der jeweiligen Jahreszeit orientieren. Soweit die Theorie.

Doch längst nicht alle Gemüsesorten kommen bei Kindern gut an. Viele Kinder würden am liebsten Gemüse nur roh knabbern. Und dann möglichst nur Tomate, Gurke, Paprika. Das ist viel besser als nichts! Wir schauen trotzdem einmal genauer hin, wie wir Kindern die Gemüsevielfalt schmackhaft machen können. Alternativ dazu runden Vorschläge zum „Verstecken“ von Gemüse in Speisen den theoretischen Teil des Seminars ab. In der Lehrküche werden leckere und gesunde Gerichte mit saisonalen Gemüsesorten zubereitet, die auch Kindern gut schmecken.

Ziele:

- ➔ Sie besprechen, welche Gemüsesorten zu welcher Jahreszeit Saison haben und tauschen sich darüber aus, welche Gerichte sich in Kita-Küchen bewährt haben.
- ➔ Sie erhalten Kenntnisse über den Gesundheitswert und die Zufuhrempfehlungen von Gemüse.
- ➔ Sie erfahren, welche Gemüsesorten für Kinder gut bekömmlich sind.
- ➔ Sie besprechen, wie Sie Kinder, die Gemüse ablehnen, allmählich daran heranzuführen können.
- ➔ In der Lehrküche bereiten Sie kindgerechte Gerichte mit Gemüse zu und verkosten sie gemeinsam.

: Termin

01.04.2025, 08:30–15:30 Uhr

: Ort

DHB Lehrküche

: Dozent:in

Brigitte Bücking, BIPS

: Anmeldung

BIPS, Tel. 218-56910 oder 56909

: Anmeldeschluss

18.02.2025

: Zielgruppe

Mitarbeiter:innen im Bereich Küche

