

Gesunde Ernährung in der Volksschule



Susanne Ambros

VORWORT

Seit Frühjahr 1994 führe ich mit Kindern der 3. und 4. Schulstufe der VS Kreindlgasse die unverbindliche Übung „GESUNDE ERNÄHRUNG“ durch, die jeweils dreistündig 14x im Schuljahr stattfindet.

Im Vordergrund stehen vor allem der Bezug zum Sachunterricht der jeweiligen Schulstufe und die praktische Umsetzung eines Themas:

- a) Theoretischen Teil jeder Unterrichtseinheit
 - Vorstellen der Lebensmittel und ihrer Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe)
 - Anbieten kindgerechter Rezepte zum Nachmachen für Zuhause

- b) Praktischer Teil:
 - Wertlegung auf schonende Zubereitung der Nahrungsmittel
 - Vorrichten und Garmachen der Nahrungsmittel durch die Kinder
 - Verkostung der Speisen
 - Durchführung von Nacharbeiten: Reinigen des Geschirrs
Reinigen der Küchengeräte
Reinigen der Arbeitsflächen

Organisation

Wie in der Hauptschule gibt es Vorbesprechung, praktisches Arbeiten, gemeinsames Essen und die Nacharbeiten.

Normalerweise wird der praktische Teil in drei „Familiengruppen“ zu je 5 Kindern durchgeführt. **Jede Gruppe stellt** eine Speise oder eine Speisenfolge **gemeinsam her**.

Beim Stationenbetrieb löst sich der Gruppenverband auf:

Jedes Kind bereitet für sich einzelne Speisen zu, indem es die Stationen absolviert.

Die Nacharbeiten werden in jedem Fall im gewohnten Turnus durchgeführt: Die einzelnen „Ämter“ werden innerhalb der Gruppe regelmäßig gewechselt.

Einkauf und Verrechnung werden von mir erledigt. Für das gesamte Schuljahr sammle ich von den Kindern einen Unkostenbeitrag ein, womit Lebensmittel und Unterrichtsmaterialien beglichen werden.

Erläuterungen

Diese Broschüre ist für Kolleginnen als Hilfe gedacht, die das erste Mal mit Volksschulkindern kochen.

Kinder in diesem Alter sind mit großer Begeisterung bei der Arbeit, wollen überall mittun, sind aber noch ungeübter als ältere Kinder. Auf diesem Umstand versuche ich sowohl beim Aufbau des Unterrichtes als auch bei der Erstellung der Rezepte Rücksicht zu nehmen. Daher gibt es pro Unterrichtseinheit anfangs nur eine Speise, erst gegen Ende des Schuljahres wird die Speisenfolge erweitert.

Zur Vertiefung des theoretischen Teils biete ich jedesmal ein Arbeitsblatt an. Die praktische Arbeit kann vom Kind zu Hause anhand eines gutgegliederten Rezeptes wiederholt werden.

In dieser Broschüre biete ich für ein Schuljahr (14 Nachmittage) Rezepte (Mengenangabe für 1 Gruppe), Arbeitsblätter und Tipps an.

Tipps für die 1. Unterrichtseinheit:

Da für Volksschulkinder eine Lehrküche ungewohnt ist, gestalte ich den 1. Kurstag zum Kennenlernen der Küche, der einzelnen Einrichtungen und Geräte:

- Auflisten der den Kindern bekannten Kochgeräte
 - Zuordnungsübungen mit Kärtchen
 - Kinder versuchen Funktionen der Geräte zu erklären
 - Herstellen eines Deckblattes für eine Rezeptmappe
 - Beschriften und Verzieren einer Kochmütze
 - Bedrucken einer Stofftasche für den Kochunterricht
 - Gestalten eines Tischsets
- etc....

Tipps zu einer weiteren Unterrichtseinheit:

Mindestens einen Nachmittag verwende ich für einen Lehrausgang. Es bieten sich der Besuch eines Marktes, einer Bäckerei, eines Bio – Bauern, einer Ausstellung, usw. an. Ich gehe im Frühjahr auf den Naschmarkt, wo die Kinder auch die Möglichkeit haben, exotische Früchte, seltene Gewürze zu verkosten und zu kaufen.

Ich würde mich freuen, wenn Ihnen, sehr geehrte Kolleginnen, meine Anregungen eine Unterstützung sind.

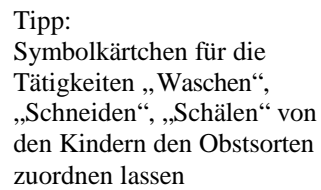
GESUNDE ERNÄHRUNG

JAHRESPLANUNG

- 1) Was ist gesunde Ernährung?
Wir gestalten eine Rezeptmappe und lernen die Schulküche kennen.
- 2) "Täglich ein Apfel hält den Arzt fern"
Obst - Fruchtsalat
- 3) "Im Gemüsegarten"
Gemüsesuppe
- 4) "Schuljause - Essen zwischendurch"
Wunschjause - Korngebäck mit Aufstrich; Saft
- 5) "Das Korn, das in Vielem steckt und in dem viel steckt"
Getreide – Müsli
- 6) Adventjause (Stationenbetrieb)
Weihnachtsbäckerei; Punsch; Tischschmuck
- 7) Rund ums Gemüse
Eintopf
- 8) "Ganz bunt" – Faschingsjause (Stationenbetrieb)
Partyspießchen; Toast; Popcorn; Napsmännchen
- 9) "Die Grundnahrungsmittel bei uns und anderswo"
Die Kartoffel – Erdäpfelrösti
- 10) "Für Suppenkaspar und Leckermäulchen"
Bohnensuppe; Topfencreme
- 11) Ostern – ein festlicher Tisch (Stationenbetrieb)
Schinkenrolle; Eierschiffchen; süßes Spiegelei; Bastelstation
- 12) Marktbesuch
- 13) "Fett und Zucker, die man nicht sieht"
Spaghetti mit Schinkensoße; Schokotörtchen
- 12) Gäste „Herzlich willkommen“ (Einladung der Klassenlehrer)
Zucchinisuppe; Risotto mit Paprikahuhn; Früchtebecher mit Eis

OBSTSALAT

1 Apfel
1 Birne
1 Orange
1 Banane
1 Kiwi
1/2 Zitrone
3 EL Zucker



Tipp:
Symbolkärtchen für die
Tätigkeiten „Waschen“,
„Schneiden“, „Schälen“ von
den Kindern den Obstsorten
zuordnen lassen

- 1) Wasche den Apfel und die Birne und entferne das Kerngehäuse.
- 2) Schäle die Orange, die Kiwi und die Banane.
- 3) Presse die Zitrone aus.
- 4) Gib etwas Zitronensaft auf die Banane.
- 5) Schneide das Obst in kleine Stücke.
- 6) Gib das Obst, den Zitronensaft und den Zucker in eine Schüssel.
Rühre gut um.

GEMÜSESUPPE

3 Karotten
1 Kohlrabi
3 Erdäpfel
10 dag Fisolen
Petersilie
Wasser - 1/4 l für 1 Person
1 TL Salz
2 EL Mehl
2 EL Fett

- 1) Putze und wasche das Gemüse.
- 2) Nimm ein Brett.
Schneide das Gemüse in kleine Stücke.
Hacke die Petersilie fein.
- 3) Nimm einen Topf.
Gib Wasser, Salz und das Gemüse in den Topf.
Koche das Gemüse weich.
- 4) Einmach: Nimm einen Kochlöffel und einen anderen Topf.
Gib Fett hinein. Mache das Fett heiß.
Gib das Mehl dazu. Rühre gut um.
Röste das Mehl hellbraun.
- 5) Gib die Suppe zu der kalten Einmach
und koche sie 10 Minuten.
- 6) Gib die Petersilie in die fertige Suppe.

SCHINKENAUFSTRICH

1 Becher Creme fraiche
10 dag Schinken
Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Tipp:
Jede Gruppe macht einen Aufstrich.
Tee oder Punsch als Getränk;
verschiedene Brotsorten

- 1) Wasche den Schnittlauch.
- 2) Nimm ein Brett.
Schneide den Schinken und den Schnittlauch fein.
- 3) Nimm eine Schüssel.
Gib Creme fraiche, Gewürze, Schnittlauch und Schinken hinein.
Rühre gut um.

KRÄUTERAUFSTRICH

1/4 kg Topfen
1/8 kg Butter
Petersilie, Dille
Schnittlauch
Zwiebel
Salz

- 1) Wasche und putze die Kräuter.
- 2) Nimm ein Brett.
Schneide die Kräuter und den Zwiebel fein.
- 3) Nimm eine Schüssel.
Gib Butter und Topfen hinein.
Rühre gut um.
- 4) Gib die Kräuter, den Zwiebel und das Salz in die Schüssel.
Rühre gut um.

LIPTAUER

1/4 kg Topfen
1/8 kg Butter
Schnittlauch
Zwiebel
2 Gurkerln
Senf, Salz, Paprika, Kümmel

- 1) Wasche den Schnittlauch.
- 2) Nimm ein Brett.
Schneide Schnittlauch, Zwiebel und Gurkerln fein.
- 3) Nimm eine Schüssel.
Gib Butter, Topfen und Gewürze hinein.
Rühre gut um.
- 4) Gib Schnittlauch, Zwiebel und Gurkerln in die Schüssel.
Rühre gut um.

JOGHURT - MÜSLI

2 Becher Vanillejoghurt

¼ l Milch

4 EL Honig

8 dag Nüsse

35 dag Haferflocken

1 Zitrone (Saft)

verschiedenes Obst : z.B.: Apfel, Banane, Orange, Nüsse,...

- 1) Nimm eine Schüssel.
Gib Haferflocken, Milch und Honig hinein.
Rühre gut um.
- 2) Wasche und schäle das Obst (wenn nötig)
und schneide das Obst in kleine Stücke.
- 3) Hacke die Nüsse fein.
Gib die Nüsse, das Obst und die Joghurt zum Müsli.

Name:

STATIONENPLAN

Adventjause

★ **Apfelringe**

★

★ **Kekshaus**

★

★ **Fruchtpunsch**

★

★ **Marmeladekrapferln**

★

★ **Bastelstation : Weihnachtsmann**

★

★ **Decke Deinen Platz**

APFELRINGE

10 dag Mehl
1/8 l Milch
Salz
1 Ei
2 große Äpfel
Fett

Tipp:
3x die Masse für 15 Kinder –
den Teig gemeinsam herstellen

- 1) Wasche die Äpfel.
Schneide sie in Scheiben und steche die Kerngehäuse aus.
- 2) Nimm eine Schüssel und eine Schneerute.
Mache einen Teig aus Mehl, Milch, Salz und Ei.
- 3) Nimm eine Pfanne.
Mache das Fett heiß.
- 4) Nimm eine Gabel.
Tauche die Apfelringe in den Teig und gib sie in die Pfanne.
Brate sie hellbraun.
- 5) Nimm eine Schaufel. Wende die Ringe.
- 6) Gib die Apfelringe auf einen Teller.
Gib Staubzucker darüber.

KEKSHAUS

1/2 Zitrone (Saft)
Staubzucker
2 Vollkornkekse
1 Schokodomino

- 1) *Kleber:*
Verrühre Zitronensaft und Staubzucker zu einer dickflüssigen Zuckerglasur.
- 2) *Haus:*
Nimm einen Pinsel.
Gib Zuckerglasur auf ein Keks.
Klebe den Domino darauf.
- 3) *Dach:*
Teile das zweite Keks mit dem Messer.
Klebe die Dachteile auf.

MARMELADE - KRAPFERLN

35 dag Mehl
20 dag Fett
10 dag Staubzucker
2 Eigelb
Marmelade

Tipp:
Den Teig gemeinsam bei der
Vorbereitung herstellen.
Im Stationenbetrieb formt jedes Kind
ca. 4 Krapferln.

- 1) Nimm das Teigbrett.
Mische rasch Mehl und Fett.
- 2) Gib zum Mehl Staubzucker und Eigelb.
Knete den Teig glatt.
Mache aus dem Teig eine Rolle.
- 3) Schneide von der Teigrolle kleine Stücke ab.
Forme mit der Hand kleine Krapferln.
Drücke eine kleine Mulde mit dem Finger in jedes Krapferl.
- 4) Lege Backtrennpapier auf das Backblech
und die Krapferl auf das Papier.
- 5) Backe die Krapferln hellbraun bei 200 Grad.
Gib auf jedes Krapferl etwas Marmelade.

FRUCHTPUNSCH

1 1 Früchtetee
4 Orangen
1 Zitrone
Zucker
Glühweingewürz

- 1) Koche einen Früchtetee.
Gib die Gewürze dazu.
- 2) Teile die Orangen und die Zitrone
in die Hälfte,
presse den Saft aus.
- 3) Gib den Saft und den Zucker zum Tee.

GEMÜSE -EINTOPF

- Öl
- 1 kg verschiedene Gemüse (z.B. Zwiebel, Lauch, Karotten, Erdäpfel)
- 1B. Petersilie
- 1 Suppenwürfel
- Salz
- ev. Würstel

- 1) Wasche und putze das Gemüse.
Nimm ein Brett. Schneide das Gemüse in gleichgroße Stücke.
- 2) Nimm ein Reindl. Gib Öl hinein.
Gib die Zwiebel zum heißen Öl.
Röste die Zwiebel kurz.
- 3) Gib das Gemüse zur Zwiebel. Rühre gut um.
Gib etwas Wasser und die Gewürze dazu.
Dünste das Gemüse weich.

Anmerkung: Du kannst Würstel und gehackte Petersilie zum fertigen Eintopf geben.

Name:

STATIONENPLAN

Faschingsjause

- ❖ Toast
- ❖ Partyspießchen
- ❖ Popcorn
- ❖ Orangensaft
- ❖ Bastelstation: Napsmännchen
- ❖ Decke Deinen Platz

TOAST

10 Scheiben Toastbrot
5 Blatt Schinken
5 Scheiben Käse
etwas Butter

Tipp:
Den Toast bis zum
Essen im Backrohr
warmstellen!

- 1) Nimm einen Teller und ein Messer.
Streiche Butter auf 2 Brotscheiben.
- 2) Lege ein Schinkenblatt und eine Käsescheibe
zwischen die Brote.
- 3) Backe den Toast im Plattentoaster hellbraun.

PARTYSPIESSCHEN

verschiedenes Obst (Apfel, Birne, Mandarine, Weintrauben, Ananasstücke,...)
verschiedenes Gemüse (Gurken, Karotten, Kohlrabi, Paprika, ...)

Emmentalerkäse

bunte Plastikspießchen

1 Krautkopf (mit Alu – Folie umwickelt)

- 1) Nimm ein Brett und ein Messer.
Wasche oder schäle das Obst und Gemüse.
Schneide es in gleichgroße Würfel.
Schneide den Käse genauso groß.
- 2) Stecke 3 oder 4 Spießchen mit den verschiedenen Würfeln voll.
- 3) Steche die Spießchen in den Krautkopf hinein.

Tipp:
pro Gruppe 1 Krautkopf
pro Kind
eine Spießchen - Farbe

SCHINKEN - ERDÄPFEL - RÖSTI

1kg Erdäpfel
30 dag Schinken
1 Zwiebel
Öl
Petersilie
Schnittlauch
Salz, Pfeffer

- 1) Nimm ein Reindl. Gib die Erdäpfel hinein.
Gib Wasser dazu. Koche die Erdäpfel weich (20 Min.)
- 2) Nimm ein Brett.
Schneide den Schinken und die geschälte Zwiebel fein.
Schneide die gewaschenen Kräuter fein.
- 3) Schäle die gekochten Erdäpfel und schneide sie klein.
- 4) Nimm eine Pfanne. Gib Öl und Zwiebel hinein.
Röste die Zwiebel gelb.
Gib den Schinken, Salz, Pfeffer und die Erdäpfel dazu.
Rühre gut um. Röste die Erdäpfel goldgelb.
- 5) Gib die Kräuter zum fertigen Rösti.

CHINAKOHL SALAT

1 Chinakohl
Marinade: 1/8 l Wasser
3 Eßl. Essig
1 Kl. Salz
2 Kl. Zucker
2 Eßl. Öl

- 1) Nimm ein Brett. Schneide den Strunk vom Chinakohl ab.
Wasche die einzelnen Blätter.
Schneide die Blätter in feine Streifen.
- 2) Nimm eine Schüssel.
Mache eine Marinade aus Wasser, Essig, Salz und Zucker.
Gib den Salat in die Schüssel.
Gib das Öl über den Salat. Rühre gut um.

BOHNENSUPPE

- 1 Suppengrün
- 1 grüner Paprika
- 1 großer Erdapfel
- 1 Zwiebel
- Öl
- 1EL Mehl
- 1EL Tomatenmark
- 1 kleine Dose Bohnen
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Suppenwürfe

- 1) Wasche und putze Suppengrün, Paprika, Erdapfel und schneide alles in kleine Stücke.
- 2) Schäle die Zwiebel und schneide sie fein.
- 3) Nimm einen Topf. Gib Öl hinein. Röste die Zwiebel gelb. Gib einen Löffel Mehl dazu. Rühre gut um.
- 4) Gib das Gemüse dazu und gieße Wasser in den Topf ($\frac{3}{4}$ l).
- 5) Gib Gewürze, Bohnen und Tomatenmark in die Suppe. Rühre gut um. Koche die Suppe 30 Min. lang.

TOPFENCREME

- 1/2l Milch
- 1P Vanillepudding
- 1P Topfen (1/4kg)
- Zucker
- 25 dag Obst

- 1) Koche einen Pudding:
Rühre das Puddingpulver mit etwas kalter Milch und Zucker in einem Häferl an.
Bringe die Milch (1/2l) zum Kochen.
Rühre mit dem Schneebesen das Puddingpulver in die kochende Milch ein.
Koche den Pudding kurz.
- 2) Laß den Pudding auskühlen.
Nimm eine Schüssel. Gib Topfen und Pudding hinein.
Rühre mit dem Mixer.
- 3) Wasche und putze das Obst.
Schneide es in kleine Stücke und gib es zur Topfencreme.
Gib die Creme in kleine Schüsserln.

Name:

STATIONENPLAN

Osterjause

Schinkenrolle

Eierschiffchen

Süßes Spiegelei

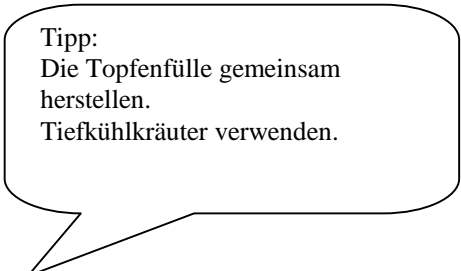
Bananenmilch

Bastelstation: Wunderblüte

Decke Deinen Platz

SCHINKENROLLEN

5 Blatt Schinken
15 dag Topfen
2 EL Rahm
etwas Petersilie
1 Kfl. Kren
Salz
1 Paradeiser



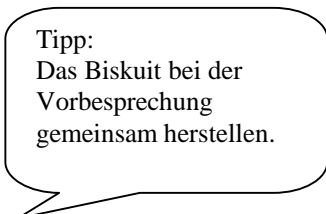
Tipp:
Die Topfenfülle gemeinsam
herstellen.
Tiefkühlkräuter verwenden.

- 1) Nimm ein Brett.
Schneide die gewaschenen Petersilienblätter fein.
- 2) Nimm eine Schüssel.
Gib Topfen, Rahm, Salz, Petersilie und Kren hinein.
- 3) Gib das Schinkenblatt auf einen Teller.
Streiche die Topfenfülle darauf.
Rolle das Blatt ein.
Verziere mit Paradeiserscheiben.

SÜSSES SPIEGELEI

1 Pfirsichhälfte	<i>Biskuit</i>
Schlagobers	4 Eier
Biskuitboden	16dag Zucker
Marmelade	16dag Mehl

- 1) Steche einen Kreis aus dem Biskuitboden.
- 2) Streiche dünn Marmelade darauf.
- 3) Lege die Pfirsichhälfte darauf.
- 4) Gib kleine Schlagoberstuffer um den Pfirsich.
- 5) Lege das Törtchen auf den Glasteller.



Tipp:
Das Biskuit bei der
Vorbesprechung
gemeinsam herstellen.

EIERSCHIFFE

1 Ei
Chinakohlsalat + Marinade
1 Scheibe Emmentaler
2 Zahnstocher
Senf

Marinade
1 EL Essig
4 EL Wasser
1 EL Öl
2 kl. Löffel Zucker
1 kl. Löffel Salz

- 1) Koche ein Ei 10 Minuten lang.
- 2) Schäle das Ei.
- 3) Teile das Ei in der Hälfte.
Gib die 2 Eiteile auf den Teller.
- 4) Stecke eine Scheibe Käse auf den Zahnstocher.
Stecke den Zahnstocher in das Ei.
- 5) Wasche das Salatblatt.
Schneide den Salat in feine Streifen.
- 6) Tauche den Salat in die Marinade.
Nimm den Salat mit dem Siebschöpfer heraus.
Lege den Salat auf den Teller um die Eischiffchen.
- 7) Verziere die Schiffchen mit Senf.

Tipp:
Die Mengenangabe ist
Pro Kind.

BANANENMILCH

1/2 Banane
1/8 l Milch

- 1) Gib die Banane in den Mixtopf
- 2) Gib die Milch dazu. Mixe alles gut.
- 3) Gib die Milch in den Becher.

Tipp:
Diese Mengenangabe
ist pro Kind.

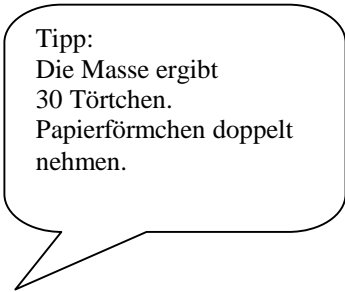
SPAGHETTI MIT SCHINKENSOSSE

25 dag Spaghetti
20 dag Schinken
1 Zwiebel
1 Knoblauch
1/8 Obers
2EL Fett
Kräuter: Schnittlauch, Petersilie,...
Salz, Pfeffer

- 1) Nimm einen Topf. Gib Wasser hinein und bringe es zum Kochen.
Gib Salz und die Spaghetti in das Wasser.
Koche die Spaghetti weich (ca. 12 Min.).
Gieße die Spaghetti in ein Sieb und gib kaltes Wasser darüber ("abschrecken")
- 2) Nimm ein Brett. Schäle Zwiebel und Knoblauch.
Schneide den Schinken und den Zwiebel fein.
Drücke den Knoblauch durch die Presse.
- 3) Wasche und putze die Kräuter und schneide sie fein.
- 4) Nimm eine Pfanne. Gib Fett in die Pfanne und mache das Fett warm.
Gib Zwiebel, Knoblauch und den Schinken in die Pfanne.
Rühre gut um.
- 5) Gib den Rahm und die Gewürze zum Schinken.
Koche die Soße kurz.
Gib die Kräuter zur fertigen Soße.

SCHOKO – TÖRTCHEN

1 Becher saurer Rahm
3 Eier + etwas Salz
1 Becher Kristallzucker + 1P. Vanillezucker
1 Becher Kakaoinstantpulver (z.B. Benko)
1 Becher geriebene Nüsse
½ Becher Semmelbrösel
1 Becher Vollkornmehl + 1 P. Backpulver
½ Becher Öl
große Papierförmchen



Tipp:
Die Masse ergibt
30 Törtchen.
Papierförmchen doppelt
nehmen.

- 1) Verrühre alle Zutaten der Reihe nach in einer Schüssel.
Rühre gut mit dem Mixer.
- 2) Nimm die Papierförmchen und einen großen Löffel.
Fülle den Teig mit dem Löffel in die Förmchen.
- 3) Stelle die Förmchen auf ein Backblech. Backe die Törtchen fertig (ca. 15 Min.).

Tipp:
Wegen Lehrereinladung
kocht jede Gruppe
nur eine Speise.
Somit erhält man ein
dreigängiges Menü!

ZUCCHINI - SUPPE

1 Zucchini
2EL Fett
2EL Mehl
1 Suppenwürfel
Salz

- 1) Wasche die Zucchini und reiße das Gemüse fein.
- 2) Nimm einen Topf. Gib Fett hinein und mache es heiß.
Gib das Gemüse dazu und röste es kurz. Rühre gut um.
- 3) Gib das Mehl dazu. Rühre gut um.
Gib Wasser und Gewürze dazu. Koche die Suppe fertig.

RISOTTO MIT PAPRIKAHUHN

1 Tasse Reis (15 dag)
2Tassen Wasser
1KL Salz
25 dag Hühnerfleisch
1 Zwiebel
1 Karotte
1EL Fett
2EL saurer Rahm
1EL Mehl
Paprikapulver, Salz

- 1) Koche den Reis: Nimm 2 Tassen Wasser und bringe es zum Kochen.
Gib 1 Tasse Reis und Salz hinein.
Gib einen Deckel darauf und dünste den Reis fertig (ca. 20 Min.).
- 2) Nimm ein Brett. Schneide Zwiebel, Karotte und Hühnerfleisch in kleine Stücke.
- 3) Nimm eine Pfanne. Mache das Fett heiß. Röste Zwiebel und Karotten.
- 4) Gib Hühnerfleisch, Paprikapulver und Salz in die Pfanne. Rühre gut um.
Gib etwas Wasser dazu und dünste alles weich.
- 5) Nimm eine kleine Schüssel. Rühre Rahm und Mehl in die Schüssel.
Gib den Rahm zum Hühnerfleisch.
Koche alles kurz.
Gib die Soße zum Reis.

FRÜCHTEBECHER MIT EIS

verschiedenes Obst

Vanilleeis

Schlagobers

Mandelsplitter

- 1) Wasche und schäle das Obst (wenn nötig).
Schneide es in kleine Stücke.,
- 2) Nimm Glasgefäße. Gib etwas Eis und Früchte hinein.
- 3) Verziere mit steifem Schlagobers und Mandelsplittern.

Name:

FRAGEBOGEN

Welche Speisen haben dir am besten geschmeckt?

Welche Speisen hast du schon zu Hause nachgekocht?

Welche Rezepte würdest du gerne kennenlernen?

Schreibe dein Wunschmenü auf:

Was hat dir nicht gefallen?

Auf ein Wiedersehen im Herbst!

Literatur

- v.Cramm,D.: "GU - Küchenratgeber"
(Was kleinen Kindern schmeckt und gut bekommt)
Gräfe & Unzer, München 1992
- Hell, D.;Spatz,J.;Speiser,H.: "Gesunde Ernährung in der Volksschule"
Oldenburg, München 1992
- Hollomey, S.: "Einfach gesund mit Essen und Sport"
Leykam, Graz 1992
- Müller,E.; Pacolt,E.: "Die Ernährung"
aus: Deine Welt 4. Schst.; Sachhefte für den SU
J&V, Wien 1974
- Müller-Urban, K.; Steinbeck,W: "Kinderleichte Kochrezepte für kleine Leute"
Falken, Niederhausen/Ts. 1995
- Reigl, M.: "Kinder kochen selber"
Gräfe & Unzer, München 1992
- Schneider, J.; Riege, B: "Iss was!?"
Das Unicef Kinderbuch vom gesunden Essen
Arena, Würzburg 1994
- Schuh, M.: "Gemeinsam haushalten"
(Ernährung-Umwelt-Partnerschaft)
ÖBV, Wien 1989 (Schulbuch-Nr. 2688)
- Mein erstes Buch vom Essen und Trinken
Forum Ernährung Heute
A-1037 Wien, Postfach 50

AMBROS Susanne; Oln f WE
unverbindl. Übung "Interessen-u. Begabungsförderung" seit dem Schuljahr 1993/94

VS 1190 Wien, Kreindlgasse 24
Tel. & Fax: 01/ 368 32 03