KOCHSTUDIO

Vorstellungsrunde: Unsere Lieblingsspeisen (10 Minuten)
Die TeilnehmerInnen stellen sich der Reihe nach mit ihren Namen und ihren Lieblingsspeisen vor und wiederholen die zuvor genannten Namen und Gerichte (nach dem Prinzip "Kofferpacken").

Würfelzuckerquiz (15 Minuten)
Die TeilnehmerInnen ordnen eine bestimmte Anzahl von Würfelzuckern verschiedenen Nahrungsmitteln zu. Anschließend diskutieren sie, ob und wie viel Zucker gesund ist.

Zutatenlisten unter der Lupe (15 Minuten)
Durch Lesen der Zutatenlisten erkennen die TeilnehmerInnen, dass Zucker in verschiedenster Form in den Produkten enthalten sein kann und dass die Reihenfolge der Zutaten auf die Mengenverhältnisse der Inhalts-stoffe hinweist. Unbekannte Begriffe der Zutatenlisten werden anhand des **Glossars der Nahrungsmittel-Zusatzstoffe** gemeinsam besprochen.

Vollwertige Ernährung – der Ernährungskreis (35 Minuten)
Die TeilnehmerInnen ordnen Bilder von Nahrungsmitteln zu Gruppen und setzen einen Ernährungskreis zusammen. Sie informieren sich über die verschiedenen **Nährstoffe** und eine gesunde, vollwertige Ernährung.

Waffeln backen (60 Minuten)
Mit selbst gemahlenem Mehl und anderen ökologischen Zutaten backen die TeilnehmerInnen **Vollkornwaffeln** als Beispiel für ein leckeres und gesundes Nahrungsmittel.
Für die Präsentation gestalten sie ein Plakat mit den Waffelzutaten oder üben einen kleinen Werbespot ein.

Gesamtdauer: 135 Minuten