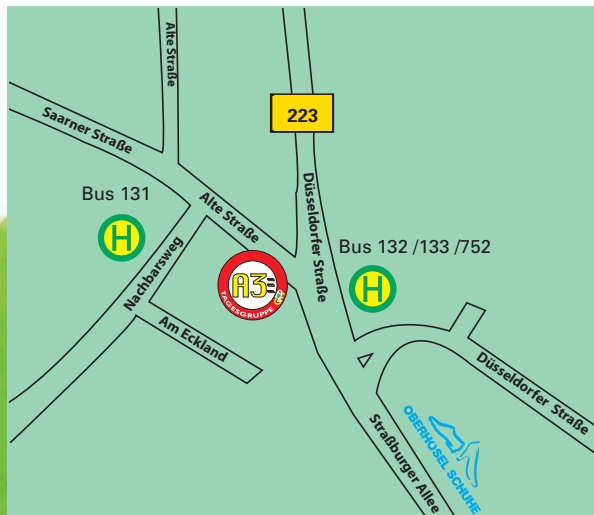


So sind wir erreichbar:  
Die TGA3 liegt zentrumsnah in Saarn und ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.



# die Kochpro- fkids

Ein Projekt der



Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

Hermann-Albertz-Str. 227

46045 Oberhausen

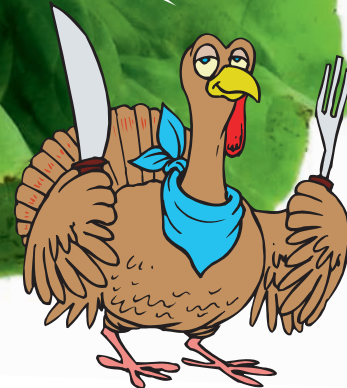
Fon 0208 - 8 50 76-0

Fax 0208 - 8 50 76-34

GTi.OB@t-online.de · www.gti-ob.de

© GTI 03/2009

... da habt ihr  
den Salat ... !!!

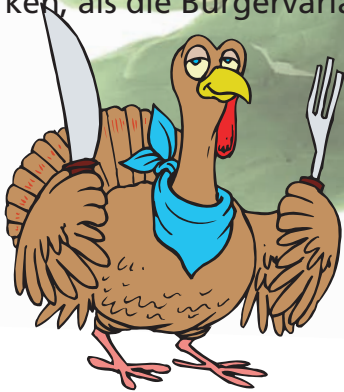


## - Ist die Kuh wirklich Lila ??? -

Junk- und Fastfood ist in. Aus Zeitmangel oder Unlust am Kochen werden immer öfter Fertiggerichte oder die Burgerküche verwendet. Richtiges Kochen zuhause, früher von Generation zu Generation weiter gegeben, findet heutzutage immer seltener statt, obwohl Kochsendungen im Fernsehen so vielfältig sind wie nie. Lebensmittellügen in Verbindung mit aggressiver Werbung tun ein Übriges, den Menschen dort eine gesunde Ernährungsweise vor zu gaukeln, wo genau das Gegenteil der Fall ist.

In der Projektgruppe „die Kochprof**kids**“ wird abwechslungsreich in Theorie und Praxis vermittelt, welche Nahrungsmittel es gibt und welche Ernährung wichtig ist. Die Kinder sollen ein Gespür dafür bekommen, dass sie durch ihr Essen Einfluss auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden nehmen können.

Die „Köche“ können selbst erfahren, dass viele Gerichte leicht selbst zubereitet werden können und dabei besser schmecken, als die Burgervariante.




## Folgende Themen werden bearbeitet:

- ▶ Welche Obst- und Gemüsesorten gibt es?
- ▶ Wo finde ich was, in einem Lebensmittelgeschäft?
- ▶ Versteckte Fette und Zuckeranteile in Speisen und Getränken
- ▶ Wo kommt das Fleisch her?
- ▶ Was ist der Body-Mass-Index (BMI)?
- ▶ Was habe ich von einer gesunden Ernährung?
- ▶ Was ist mit dem Satz: Bewegung soll gesund sein?

Zu einem zusätzlichen Abschlusstermin werden die Eltern eingeladen und von den Kindern bekocht. Die Kinder erhalten eine Mappe mit Rezepten und andere Materialien, die während der Gruppenzeit gesammelt wurden, so dass diese Unterlagen zu Hause wieder genutzt werden können.

Das Kochen wird begleitet von:

**Silke Specht** (Dipl.-Sozialpädagogin) und  
**Lars Kuballa** (Dipl.-Sozialpädagoge)

- Wann:** 1 x wöchentlich · 8 Treffen  
von 16.45 -18.30 Uhr
- Wo:**  TGA3 · Alte Str. 3  
45481 Mülheim an der Ruhr
- Teilnehmer:** 6 Kinder  
im Alter von 10 - 13 Jahren
- Anmeldung:** TGA3  
Fon 02 08 / 3 77 67 80  
tg.a3@gti-ob.de