

**Thema:**

**Fit für die Küche – wir machen Küchenchefs!**

ein thematischer Zugang zum Handlungsfeld „Essen und Ernährung“

# Materialien

für die **Offene Ganztagschule**

von  
Eva Somrei,  
Sabine Schindler-Marlow

2. überarbeitete Auflage 2012

Herausgegeben von der  
Ärztammer Nordrhein, Düsseldorf  
AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b>	
1.1 Hintergrundinformationen zum Thema	Seite 2
1.2 Zum Aufbau der Arbeitsmappe	Seite 3
<b>2. Das Thema „Fit für die Küche“ – in Beitrag zur Gesundheitsförderung</b>	Seite 4
<b>3. Anregungen für den Nachmittagsbereich</b>	Seite 6
<b>4. Kleines ernährungsbezogenes Glossar</b>	Seite 90
<b>5. Literatur</b>	Seite 92
<b>6. Medien</b>	Seite 93
<b>7. Hilfreiche Adressen</b>	Seite 93

---

Im nachstehenden Text wird die Berufsbezeichnung „Arzt“ („Ärzte“) einheitlich und neutral für Ärztinnen und Ärzte verwendet.

## Anregungen für den Nachmittagsbereich

<b>M 1:</b> Mein Lieblingsessen	Seite 26
<b>M 2:</b> Viele verschiedene Lebensmittel (6 Seiten)	Seite 27
<b>M 3:</b> Auftragskarten (2 Seiten)	Seite 33
<b>M 4:</b> Forscheraufträge für den Supermarkt	Seite 35
<b>M 5:</b> Probieren geht über Studieren!	Seite 36
<b>M 6:</b> Gourmet-Tester	Seite 37
<b>M 7:</b> Speisen haltbar machen (2 Seiten)	Seite 38
<b>M 8:</b> Obstexperten wissen mehr	Seite 40
<b>M 9:</b> Obsternte	Seite 41
<b>M 10:</b> Saisonkalender: Obst	Seite 42
<b>M 11:</b> Das Geheimnis des Etiketts!	Seite 43
<b>M 12:</b> Regeln der Sauberkeit in der Küche	Seite 44
<b>M 13:</b> Suchbild: Kochkunst?	Seite 45
<b>M 14:</b> Kochen will gekonnt sein!	Seite 46
<b>M 15:</b> Messen und wiegen	Seite 47
<b>M 16:</b> Kochbuch (Titelblatt)	Seite 48
<b>M 17:</b> Kochbuch (Rückumschlag)	Seite 49
<b>M 18:</b> Rezeptseite zum Selbstgestalten	Seite 50
<b>M 19:</b> Europa wünscht sich „Guten Appetit!“	Seite 51
<b>M 20:</b> Lebensmittelmandala	Seite 52
<b>M 21:</b> Unser Fest	Seite 53
<b>M 22:</b> Einladung/Anmeldung	Seite 54
<b>M 23:</b> Tischdekoration	Seite 55
<b>M 24:</b> Küchendiplom	Seite 56
<b>M 25:</b> Rezepte (Inhaltsverzeichnis)	Seite 57
<b>M 26:</b> Trinkmüsli	Seite 58
<b>M 27:</b> Frühstücksei mit Toast	Seite 59
<b>M 28:</b> Beerenkonfitüre	Seite 60
<b>M 29:</b> Frühstücksbrötchen	Seite 61
<b>M 30:</b> Bananenquark	Seite 62
<b>M 31:</b> Kräuterquark	Seite 63
<b>M 32:</b> Räuberspieße	Seite 64
<b>M 33:</b> Toast Hawai	Seite 65
<b>M 34:</b> Kürbis-Apfel-Marmelade	Seite 66
<b>M 35:</b> Popcorn	Seite 67
<b>M 36:</b> Möhrengemüse	Seite 68
<b>M 37:</b> Kartoffelpüree	Seite 69
<b>M 38:</b> Muffin-Grundteig	Seite 70
<b>M 39:</b> Aprikosenlimonade	Seite 71
<b>M 40:</b> Karibischer Frucht-Cocktail	Seite 72
<b>M 41:</b> Schokobällchen	Seite 73
<b>M 42:</b> Checkliste: Exkursion	Seite 74
<b>M 43:</b> Ausschreibung für Kinder	Seite 75
<b>M 44:</b> Ausschreibung für die Eltern	Seite 76
<b>M 45:</b> Spielherstellung	Seite 77
<b>M 46:</b> Spielanleitung	Seite 78
<b>M 47:</b> Spielkarten (11 Seiten)	Seite 79