



die lobby für kinder
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.



Wer ist die „Kinderküche auf Tour“?

Die „Kinderküche auf Tour“ ist das mobile Ernährungs- und Gesundheitsprojekt des Deutschen Kinderschutzbundes Landesverband Schleswig-Holstein.

Geschulte Fachkräfte machen sich in einem Kastenwagen auf den Weg, ausgestattet mit Kochutensilien und vielen Informationen rund um das Thema gesunde und günstige Ernährung. Ihre Ziele sind Schulen, Horteinrichtungen, Kinderhäuser und Offene Ganztagschulen.



Was wollen wir erreichen?

Gesundheit und Armut hängen zusammen. Gerade Kinder aus sozial benachteiligten Familien sind oft weniger gesund als ihre Altersgenossen. Viele Kinder bewegen sich zu wenig und ernähren sich unausgewogen – Das Kariesrisiko und das Risiko übergewichtig zu sein steigt. Hinzu kommt: Wenn das Geld knapp ist wird oft nur auf Sparflamme gekocht und gesunde Mahlzeiten sind Mangelware.



Wie arbeiten wir?

Es ist für Familien wichtig, zu lernen, wie man auch mit wenig Geld viel für eine ausgewogene Ernährung tun kann. Dieses Wissen erwerben Kinder vor allem über praktische Erfahrungen. Durch angeleitetes Einkaufen und Kochen können sie spielerisch ein gesundes Ernährungsbewusstsein entwickeln - eine effektive Strategie zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und damit einer besseren Gesundheit.

So lernen Kinder spielend den Umgang mit günstigen Nahrungsmitteln und wie sie sich auch in Zukunft gesund ernähren können. Das ist das Ziel der „Kinderküche auf Tour“.





Kinderküche

AUF TOUR



www.eyeky.de

REZEPT

Bunte Gemüsepfanne

ZUBEREITUNG

Die Nudeln in Salzwasser kochen und abschrecken. Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

Das Gemüse in der Butter leicht andünsten und mit einer Tasse Wasser und der Gemüsebrühe ablöschen. 5 Min. ziehen lassen.

Mit Schmand oder Frischkäse verrühren.

Die Nudeln in die Gemüsepfanne geben und servieren.

Guten Appetit!



Rezepturheber:
www.schulbauernhof-helle.de | 24351 Thumby | Tel: 04352 - 911 666

ZUTATEN für 4 Personen

350 g Nudeln
1 Paprika
4 Möhren
1 Zwiebel
4 Frühlingszwiebeln
oder 1 Stange Lauch
1 Teelöffel Butter

1 Teelöffel Gemüsebrühe
2 Esslöffel Schmand oder
Frischkäse



Wer steckt hinter der Kinderküche?

Deutscher Kinderschutzbund
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Sophienblatt 85 | 24114 Kiel
Tel: 0431/66 6679 - 0 | Fax: 0431/66 6679 - 16
www.kinderschutzbund-sh.de



die lobby für kinder
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Unterstützt durch:
Sparkassen und Giroverband SH
Faluner Weg 6 | 24109 Kiel
www.sgvsh.de



Weitere Informationen über die Kinderküche finden Sie hier:

www.kinderkueche-auf-tour.de

Sie haben noch Fragen? kontakt@kinderkueche-auf-tour.de

SPENDENKONTO Stichwort „Kinderküche“

Förde Sparkasse | BLZ: 210 501 70 | Konto: 920 360 60