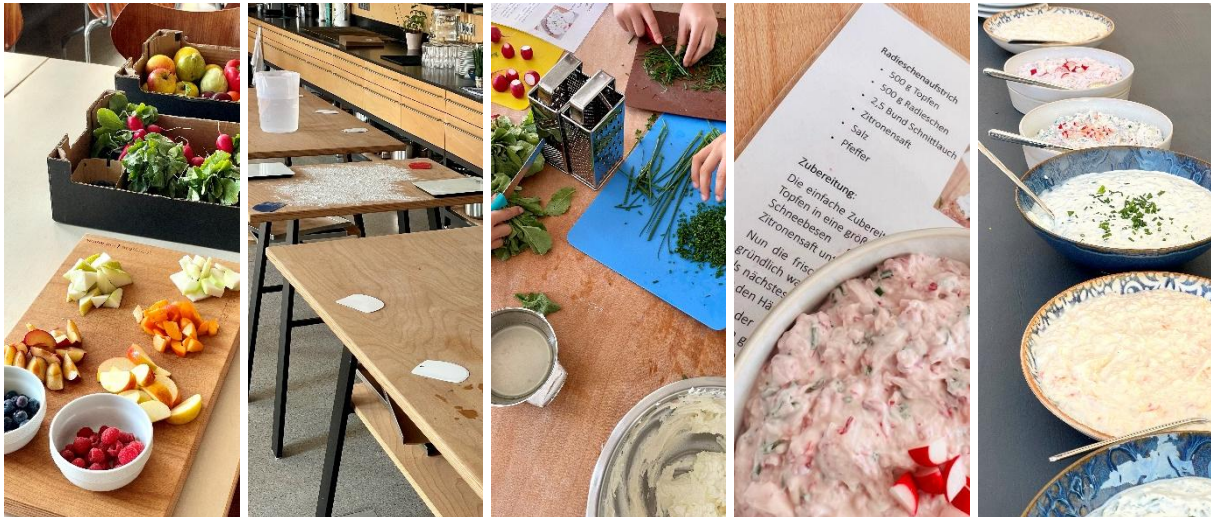


Workshops für Schulklassen

Kochatelier
Sankt Gabriel



Fit4Kids
Komm mach mit, let's get fit!

Im Kochatelier St. Gabriel bieten wir ganzjährig Workshops für Schulklassen an, bei denen es um die Themen **Gesunde Ernährung, Umgang mit Lebensmitteln, Brot backen** und **Kekse backen** geht.

Zielgruppe: 3./4 Klasse Volksschule, 1./2. Klasse Gymnasium und NMS

Dauer: 3 Stunden, Start normalerweise um 9 h (bzw. nach Absprache)

Ablauf: Die Klassen werden in zwei Gruppen geteilt, wobei eine Gruppe im Kochatelier von uns betreut wird, und die andere Gruppe gleichzeitig am Gelände der Lebenswelten St. Gabriel ein Quiz macht. Nach ungefähr der Hälfte der Zeit tauschen die Gruppen.

Kosten: € 15,- pro Kind (inkl. Programm und Materialkosten, nur Barzahlung) bei mind. 20 Teilnehmern.

Bei den Workshops gibt es am Ende immer eine kleine **Jause** und ein **Sackerl** mit selbstgemachten **Brötchen, Aufstrichen od. Keksen** und **Rezeptkarten** für alle Teilnehmer **zum Mitnehmen**.

Workshop Gesunde Jause



Was sind denn eigentlich **Kohlenhydrate**?

Ist jedes **Fett** schlecht für meinen Körper?

Wozu brauche ich eigentlich **Vitamine**?

Hast Du Dir selbst oder Deinen Eltern diese Fragen auch schon mal gestellt? Dann wird es Zeit, dass Du auf all diese Fragen eine Antwort bekommst! Gemeinsam mit Deinen SchulkameradInnen wirst Du zum "**Vitaminspion**".

Du erfährst in diesem Workshop, warum es nicht nur für Deinen Körper, sondern auch für Dein Gehirn so wichtig ist, sich ausgewogen zu ernähren. Du wirst sehen, dass ein Vollkornbrot genauso gut schmeckt, wie eine Semmel und dass man mit Kräutern aus dem eigenen Garten großartig würzen kann!

Miteinander werden wir **gesunde und nahrhafte Lebensmittel kennen und schmecken lernen**. Beim gemeinsamen Backen, Kochen, Rühren, Schneiden und Mixen wirst Du sehen, dass gesund kochen Spaß macht und schmeckt!

Programmablauf

9 Uhr Eintreffen und Kennenlernen, kurzer Vortrag zum Thema „Vitaminspion“. Danach Aufteilung der Klasse in zwei Gruppen:

Gruppe 1:

9.15-9.30 Brötchen formen und backen
9.30-9.45 Obst und Gemüse blind verkosten
9.45-10.15 Drei Aufstriche zubereiten

Gruppe 2:

9.15-10.15 Quiz/Schnitzeljagd
Bewegung im Freien (→ Details dazu siehe letzte Seite)

10.15-11.15 Quiz/Schnitzeljagd
Bewegung im Freien

10.15-10.30 Brötchen formen und backen
10.30-10.45 Obst und Gemüse blind verkosten
10.45-11.15 Drei Aufstriche zubereiten

11.15-11.30 Gemeinsame Jause mit Brötchen und Aufstrichen
~12:00 Ende (die Kinder können gerne noch bis 12:15 h im Bereich des Kochateliers bleiben)

Workshop Brot Backen



Selbst Brot backen ist eine wunderbare Erfahrung für Kinder. In diesem Workshop bekommt ihr einen großartigen Einblick in die Abläufe der Brotzubereitung, und den Weg vom Korn bis zum fertigen Brot.

Bei allen Workshops im Kochatelier werden ausschließlich hochwertige **Bio-Produkte** verwendet!

Wir lernen etwas über Getreidesorten, Sauerteig und Hefe, können verschiedene Mehle erspüren und Gewürze verkosten. Danach formen und backen wir gemeinsam Weckerl und Brote, welche die Kinder als Jause essen werden und nach Hause mitnehmen können.

Programmablauf

9 Uhr Eintreffen und Kennenlernen, kurzer Vortrag zum Thema, Mehle erspüren und Gewürze verkosten.
Danach Aufteilung der Klasse in zwei Gruppen:

Gruppe 1:

9.15-10.15 Brötchen formen und backen

Gruppe 2:

9.15-10.15 Quiz/Schnitzeljagd
Bewegung im Freien

10.15-11.15 Quiz/Schnitzeljagd
Bewegung im Freien

10.15-11.15 Brötchen formen und backen

11.15-11.45 Gemeinsame Jause mit Brötchen und Aufstrichen
~12:00 Ende (die Kinder können gerne noch bis 12:15 h im Bereich des Kochateliers bleiben)

Der Workshop Gesunde Jause im Kochatelier hat alle Kinder wirklich begeistert, sowohl das Quiz als auch die Arbeit im Kochatelier sind sehr gut angekommen. Dass alle Kinder am Ende sogar noch Brötchen und Aufstriche mitnehmen konnten, hat auch zu positiven Reaktionen der Eltern geführt. Empfehlenswert!

Mag. Verena Swoboda-Schimpe, Sportgymnasium Ma. Enzersdorf (1. Klasse)

Workshop Weihnachtsbackstube



Kekse und Advent gehören einfach zusammen! In diesem Workshop werden die Kinder bei weihnachtlicher Musik mehrere Sorten Kekse zubereiten.

Wir rollen die Teige, stechen Kekse aus bzw. formen diese, backen die Kekse und werden diese auch verzieren. Damit wir gleich loslegen können, sind die Teige bereits von uns vorbereitet.

Wir machen beispielsweise Schneekugeln, Lebkuchen, Buttergebäck, Vanillekipferl oder Kokosbusslerl

Programmablauf

9 Uhr Eintreffen und Kennenlernen, kurze Übersicht zum Workshop
Danach Aufteilung der Klasse in zwei Gruppen:

Gruppe 1:

9.15-10.15 Kekse formen und backen

Gruppe 2:

9.15-10.15 Quiz/Schnitzeljagd
Bewegung im Freien

10.15-11.15 Quiz/Schnitzeljagd
Bewegung im Freien

10.15-11.15 Kekse formen und backen

11.15-11.45 Gemeinsame Jause mit Obst und Keksen
~12.00 Ende (die Kinder können gerne noch bis 12:15 h im Bereich des Kochateliers bleiben)

Kochatelier Workshops für Schulen:
www.kochatelier.at/schule

Sonstige Informationen

Quiz/Schnitzeljagd und Bewegung im Freien

Für die Gruppe, die gerade nicht im Kochatelier kocht oder bäckt, haben wir eine Schnitzeljagd vorbereitet, bei der die Kinder in einer od. mehreren Gruppen durch das Gelände der Lebenswelten St. Gabriel ziehen und Fragen beantworten. Die Betreuung der Kinder obliegt den Lehr- und Begleitpersonen, diese bekommen von uns die Antworten inkl. diverser Hilfestellungen zum Quiz und sollten auch die Ergebnisse auswerten. Die Schnitzeljagd findet bei jedem Wetter im Freien statt.

Wir stellen zusätzlich auch einige Sportgeräte zur Verfügung, welche die Kinder benutzen können (Fußball, Tischtennis, Boccia, etc.).

Workshop-Leitung

Das „Gesunde Jause“ Angebot findet im **Kochatelier St. Gabriel** am **Gelände der Lebenswelten St. Gabriel** statt und wird unter der Leitung von **Dipl. Kindergesundheits-trainerin Daniela Feistl** (www.fit4kids.at) durchgeführt.

Anreise

Das **Kochatelier St. Gabriel** befindet sich am **Gelände der Lebenswelten St. Gabriel** im Objekt 9. Mit folgenden öffentlichen Verkehrsmitteln könnt ihr zu uns kommen:

<i>Start</i>	<i>Verkehrsmittel</i>	<i>Haltestelle (Kochatelier)</i>	<i>Dauer ab Haltestelle (gehend)</i>
Vösendorf, Wien, Wr. Neudorf, Guntramsdorf, Traiskirchen	Badner Bahn	Maria Enzersdorf Südstadt	ca. 18 Minuten (1,5 km)
Brunn, Perchtoldsdorf, Rodaun, Liesing, Mödling, Ma. Enzersdorf Altort	Bus Linie 259	Maria Enzersdorf Josef-Leeb-Gasse	ca. 16 Minuten (1,4 km)
Hinterbrühl, Sparbach, Sittendorf	Bus Linie 264	Mödling Bahnhof	Ca. 18 Minuten (1,5 km)
Wr. Neudorf, Biedermannsdorf, Laxenburg, Achau, Maria Lanzendorf	Bus Linie 215	Mödling Josef-Hyrtl-Platz	Ca. 14 Minuten (1,2 km)
	Schnellbahn, Busse	Mödling Bahnhof	Ca. 18 Minuten (1,5 km)

Buchung

Am besten kontaktiert ihr uns per E-Mail bzgl. dem gewünschten Workshop, dem Datum und der Anzahl der Kinder. Gerne stehen wir auch telefonisch für Fragen zur Verfügung.