



Gesundheitsolympiade 30.06.2015:

Ablauf – Bereich Ernährung:

07:30 Uhr Aufbau in der Schulküche
2-3 **Eltern** waschen das Gemüse, bereiten die Arbeitsplätze vor,
bestreichen die Brote und schneiden diese in Würfel.

08:00 Uhr Start in der Schulküche:
15 Min. Aktiv-Stand
15 Min. Arbeiten mit Lebensmittel.
05 Min. Wechsel der Gruppen

08:00 - 08:30 Uhr	4.Klasse, Vorbereitung: Gurken, Radischen, Paprika schneiden Gurkenscheiben auf die Brote legen
08:35 - 09:05 Uhr	3.Klasse, Spieße stecken
09:10 - 09:40 Uhr	2.Klasse, Spieße stecken
09:45 - 10:15 Uhr	1.Klasse, Spieße stecken wenn noch nötig, ansonsten Theorie ausführlicher.

10:15 Uhr Abbau Schulküche

10:30 Uhr Aufbau Böhmerwiese

Stand: „Genießen will gelernt sein“ (Einweisung der 4 Schüler ca. 10 Min.)

Material: 1 Plakatwand, 1 Tisch

- Darstellung des Zuckergehalts von verschiedenen Lebensmitteln
- Schätzecke: Was hat wie viel Zucker?
- Joghurttest: Wann ist Süß zu Süß?
- Flyer: „Entspannung rund um den Familientisch“ inkl. Rezepte

Verkaufsstand (Einweisung der 4 Schüler und 3 Eltern ca. 10 Min.)

- Erdbeerflip
- Tropicalpower
- Räuberspieße
- Hafernüsse



Ernährungsberatung

Iris Burger

Staatl. gepr. Diätassistentin/DKL

Fachberaterin für Essstörungen/FZE

Ernährungsberater Allergologie/DAAB

Tel. 09351/4863

www.ernaehrungsberatung-burger.de

- 11:00 Uhr** **Offizielle Begrüßung**
Anschließend: Prämierung des Besten Rezepts
Test und Bewertung der Gerichte/Rezepte
- 12:00 Uhr** Siegerehrung: Übergabe des „goldenen Kochlöffels“
Ausklang der Veranstaltung



Einkaufsliste:

115 x á 150 ml Erdbeerflip

130 x á 150 ml Tropicalpower

120 Stück Räuberspieße

10kg Naturjoghurt,

7,5 kg TK Erdbeeren

Vanillezucker mit echter Vanille

20 l Orangensaft (direkt Saft)

3 l Ananassaft (direkt Saft)

11 kg reife Bananen (gerne sehr reif)

7 Packungen Roggenvollkornbrot á 500g (**kaufe ich ein!!**)

1 kg Frischkäse

10 Bund Radischen (ca. 120 Stück Radischen)

10 gelbe Paprika (ca. 2 kg)

4,5 kg rote Cocktailtomaten

4,5 kg Salatgurke (unbedingt dünnere Gurken)

350 Servietten für Räuberspieße und Hafernüsse

120 Holzspieße

250 Becher á 150 ml

Evtl. 250 dicke Strohhalme

Material:

2 Standmixer (zum Pürieren)

4 Messbecher á 1-2 l

Für den Transport der Spieße, 3 x Blechkuchen Transportboxen
oder Tablett + Folie zum Abdecken,

5 Kühlakku (unter die Verkaufsbox)