



## Meine Veranstaltungsangebote 2021 - für KITA, OGS und Betrieb -

### Kinderkochen | Eltern-Kind-Kochen

- „Kochen macht stolz, glücklich und selbstbestimmt.“ In meinen Kochkursen steht das Kind in seinem Tun im Mittelpunkt und der Weg ist das Ziel. Die Kinder haben Freude am Kochen und Spaß an frischen Lebensmitteln. Dabei achte ich auf kindgerechte Schneide- und Küchentechniken.

### Aktionstage

- **„Kräutersalz selbst herstellen.“** - wir schnuppern und schmecken, wir mörsern und mischen unser eigenes Kräutersalz.
- **„Mix it, shake it!“** – Fitfood. Gesunder Power pur! Den eigenen Smoothie mixen und lernen, was gesund und fit hält.

### Pädagogische Tage

- **„Das kann ich schon! - Pädagogisches Kochen und Backen in der Kita.“**  
**Workshop mit Vortrags- und Praxisteil**  
Wie lernen Kinder schmecken und essen? Was kann ein Kind wann? Einführung in kindgerechte Schneidetechniken. Umsetzbare, kindgerechte und gesunde Ideen für den Kitaalltag. Außerdem mit dabei: Entspannt essen mit Kindern. Pädagogische Gestaltung der Essensituation, Tipps für die Umsetzung im Kitaalltag.

### Ihnen ist die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter wichtig? – dann ist das der richtige Workshop für Sie:

- **„Gesund essen am Arbeitsplatz! - mit Mealprep und Lunch to go.“**  
**Workshop mit Vortrags- und Praxisteil**  
Sie lernen die Grundlagen gesunder Ernährung. Was soll ich essen? Wie stelle ich mir eine gesunde Mahlzeit zusammen? Was bedeutet Mealprep? Wo sind die Vorteile? Wie setze ich Mealprep im Alltag um? Wir bereiten Lunch im Glas und gesunde Snacks für den Büroalltag vor Ort zu.

Gerne erstelle ich Ihnen auch individuelle Angebote. Sprechen Sie mich an. Herzlich, Ihre

*Katrin Przybilla*