

Sechs Schritte zum Erfolg:

Ein Überblick über die Inhalte des aid-Ernährungsführerscheins

	Worum es geht	Was die Kinder üben
Einheit 1: Lustige Brotgesichter	aid-Ernährungspyramide Lebensmittelgruppe Brot	ausgewogene Frühstücke zubereiten, reinigen, aufräumen
Einheit 2: Knackiger Gemüsespaß	Körperhygiene, Rezepte lesen und verstehen, Arbeitsplatz einrichten Lebensmittelgruppe Getreide und Gemüse	Knabbergemüse mit Kräuterquark zubereiten, Arbeitsplatz einrichten, schneiden, schälen
Einheit 3: Kunterbunte Nudelsalate	Küchenhygiene, Arbeitssicherheit Küchentechniken Lebensmittelgruppen Getreide und Gemüse	Salatsoße und kunterbunten Nudelsalat zubereiten wiegen, messen, raspeln
Einheit 4: Fruchtiger Schlemmerquark	Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln Lebensmittelgruppe Milch und Obst	Obstquark und Milchmix, zubereiten abschmecken, pürieren
Freiwillig: Einheit „warm“: Heiße Kartoffelgerichte	Umgang mit Kochstelle und Backofen, Lebensmittelgruppe Kartoffeln	Kartoffelbrei mit Salat der Saison und Backofenkartoffeln mit Kräuterkrem zubereiten kochen, backen
Einheit 5: Schriftliche Prüfung und Tischknigge	schriftliche Lernkontrolle: 10 Fragen beantworten, Essatmosphäre	Tischdecken, Tischregeln
Einheit 6: Praktische Prüfung mit kaltem Büfett	praktische Lernkontrolle: für Gäste „kochen“	kaltes Büfett zubereiten und Gäste bewirten

Quelle: aid infodienst