

## Koch dich fit

**Jahrgangsstufe: 7**

**Stundenumfang: 4 Wochenstunden**

**Kursdauer: 1 Jahr**

### ***Inhalte:***

In diesem Kurs werdet ihr euch praktisch und theoretisch mit dem Themenfeld Essen auseinandersetzen. Ihr beschäftigt euch mit der Frage, woher unser Essen stammt und was in unserem Essen steckt. Durch einen Besuch auf dem Wochenmarkt und beim Biobauern erfahrt ihr alles Wichtige über regionale und saisonale Lebensmittel, deren Herstellung und Weiterverarbeitung.

Gemeinsam mit euch überlegen wir, was gesunde Ernährung ausmacht, welche Nährstoffe unser Körper braucht und wie wir diese in leckeren Rezepten verarbeiten können.

Ein weiteres Thema wird die Auseinandersetzung mit der Gesundheits-, Sozial- und Umweltverträglichkeit unserer Lebensmittel sein.

### ***Eignungsvoraussetzungen:***

- Du solltest Spaß am Kochen mitbringen.
- Zur Finanzierung unserer Einkäufe wird zu Beginn des Schuljahres ein Betrag von jedem Schüler/ jeder Schülerin eingesammelt und in einer Kasse angelegt.