

# Deine Party

**Du lädst Freunde ein. Biete Ihnen nicht einfach nur 08/15, sondern mal was anderes. Oder lass deine Party gleich zum Koch- und Mix-Happening unter Freunden werden.**

Partys bleiben spannend, wenn die Abwechslung mitfeiert. Das gilt insbesondere für Getränke und das Essen. Denn hierbei kann man nicht nur guten Geschmack beweisen, sondern auch gute Alternativen zu schlechten Ernährungsgewohnheiten salonfähig machen.

Mit einer Mischung aus Ernährungswissen, praktischen Tipps und Verkostung geben wir Anregung zum Experimentieren zu Hause. Denn „gut drauf sein“ ist nicht nur eine Frage des Augenblicks ...



**KOCHBUS**

**BACKBUS**

## Ansprechpartner

Beide Busse haben jeweils in Personalunion einen eigenen Busmanager und Eventkoch. Auf Wunsch wird die Besatzung um einen Ernährungsberater oder Ökotrophologen ergänzt. In jedem Fall beantworten wir Ihnen erste Fragen vorab.

### KOCHBUS BACKBUS Information

MenüPartner  
Jessica Hemmerling  
Plauener Str. 161  
13053 Berlin

Telefon: 030 540044-30  
E-Mail: [kochbus@menuepartner.de](mailto:kochbus@menuepartner.de)  
E-Mail: [backbus@menuepartner.de](mailto:backbus@menuepartner.de)

## Leckerlernen: Gute Ernährung erfahren auf 2 x 2 Achsen

**PROGRAMMINFO**  
**ERNÄHRUNGSWISSEN**





## MODUL 1: Getränke

### Partydrinks – mehr als nur cool

Welchen gesundheitlichen Wert haben verschiedene Getränke? Dieses Modul informiert über die Notwendigkeit, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen, zeigt die Zusammensetzung von Getränken hinsichtlich des Energiegehalts, der gelösten Mineralstoffe und gesundheitlicher Aspekte. Die Kinder und Jugendlichen sollen für die kurz- und langfristigen Effekte der Getränke sensibilisiert werden, gesüßte Softdrinks entsprechend einordnen und bewerten können.

Schließlich werden Alternativen zu den meist stark zuckerhaltigen Getränken im Handel aufgezeigt. Die beispielhaften Rezepte für selbstgemachte Limonade und Eistee werden ausprobiert und verkostet. Tipps für die Aromatisierung und Süßung eigener Kreationen runden das Modul ab.

## MODUL 2: Snacks

### Grundstoff gegen Hunger: Korn

Getreide und Getreideprodukte stehen im Mittelpunkt dieses Moduls. Denn auch bei vermeintlich gewöhnlichen Zutaten gibt es Qualitätsunterschiede, die einen gesundheitlichen Effekt haben können. Was ist dran am Vollkorn? Worin stecken welche Nährstoffe? Was bringt es für die Gesundheit? Das Ziel bzw. der Lerneffekt des: Jeder soll erkennen, dass er/sie gesundheitlich werthaltige und leckere Gerichte ganz einfach selbst zubereiten kann.

Als Beispiel dient eine der beliebtesten und vielseitigsten Zutaten überhaupt: Pasta! In diesem Fall mit selbstgemachtem Pesto aus frischen Kräutern.



## MODUL 3: Frühstück

### Gute Party, guter Morgen

Frühstück? Gähäh. Manch einer schläft lieber eine Viertelstunde länger und verzichtet auf den wichtigen, energiegeladenen Start in den Tag. Dieses Lernmodul beleuchtet die Bedeutung eines richtigen Frühstücks und zeigt, welche Lebensmittel zum Frühstück besonders gut geeignet sind. Dabei geht es nicht nur um Kraftstoffe für Konzentrationsfähigkeit und gutes Lernen, sondern auch um die Vermeidung von Hungerattacken und Leistungsknicks.

Milch- und Milchprodukte, Getreide und Obst, Süßung ohne weißen Zucker – viele gute Zutaten lassen sich zu einem schnellen, kraftvollen Energiekick für den Tag verbinden. Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten des Müslis können selbst auf Morgenmuffel verführerisch wirken. Wir probieren es aus.

