



Wissensparty – ausgewogen & lecker

Ablauf	Vorgehen und Methoden	Materialien	Min
Begrüßung und Auftakt	Partystart: Begrüßung und Vorstellung des Tagesablaufes Aktivierung: Inselspiel - Gemeinsamkeiten entdecken	vorbereitete Fragen	20
Ernährungs-empfehlungen	Nachbau der Ernährungspyramide mit Lebensmitteln	Handout 10 Regeln der DGE und BZfE-Ernährungspyramide	30
Kochvorbereitungen	<ul style="list-style-type: none"> • Mehrgenerationenteams finden sich zusammen • Kocherfahrungsaustausch anregen • Durchsprechen der Arbeitsschritte in den Kochteams • Arbeitsplatz einrichten • Hygiene- und Sicherheitscheck durchführen • Besprechung der Rezeptzutaten • <i>Optional</i>: Sinnesübung 	Kochschürzen/ T-Shirts, Checklisten Hygiene und Arbeitssicherheit, Lebensmittelverpackungen	25
Kochen und Tisch decken	<ul style="list-style-type: none"> • Küchenpartyspaß in Aktion: gemeinsame Mahlzeitenzubereitung • Gemeinsam den Tisch decken • Speisen anrichten 	Checkliste Tischdeckcheck	75
Essen	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung eines Tischrituals • vielseitiges Probieren der Speisen und Genussförderung • <i>Optional</i>: Sinnesübung • Party-Smalltalk: Essgewohnheiten 		45
Aufräumen	Aufräumen und Speisenreste versorgen	Checkliste Aufräumcheck	15
Rezeptauswahl	Gemeinsame Rezeptwahl für die nächste Küchenparty	<i>Die Küchenpartie mit peb-Rezepte</i>	10
Reflexion	Feedbackmethode: Partygeschichten	Flipchart, Stifte	15
Abschluss	Partyende: Rezeptordner erweitern und Verabschiedung	Ordner/Hefter, Rezepte zum Mitnehmen	5
			240

