

GESUNDHEIT

KOCHEN

Material: Nudeln/Reis, passierte Tomaten,
Gewürze, evtl. Kräuter
Kochtöpfe, Kochlöffel
Geschirr evtl. Servietten

Ablauf:

- Nudeln/Reis kochen
- Passierte Tomaten erwärmen und würzen / abschmecken
- Tisch decken
- gemeinsam Essen

Varianten:

- ① vielleicht Würstchen kleinschneiden und in die Soße rühren
- ② passierte Tomaten durch Schmelzkäse und Milch ersetzen

geförderte Kompetenzen:

Stärkung des Selbstbewusstseins
Feinmotorik
Auge-Hand-Koordination

Guten Appetit!