

## **Gesund & Fit im Juze Sindorf**

### **Kinder machen den Ernährungsführerschein**

Kerpen, 19.05.17

Sechs Monate lang befassten sich die angehenden Köche im Kinder- und Jugendzentrum Sindorf mit gesunder Ernährung. Während dieser Zeit lernten sie, eine Vielzahl von Gerichten eigenständig zuzubereiten. Dabei wurde ihnen die Ernährungspyramide erklärt und wichtige Grundlagen zu Küchentechniken sowie zu Hygiene- und Tischregeln vermittelt. Nach erfolgreicher Teilnahme des Kochkurses legten die Kinder zwei Prüfungen ab und bewirteten zum Abschluss ihre eingeladenen Gäste. Am Ende gab es für alle Köche eine große Rezeptsammlung der erlernten Gerichte sowie den begehrten Ernährungsführerschein. Dieser bescheinigt, dass sie sich jetzt auch alleine eine gesunde Mahlzeit zubereiten können. Der Lebensmitteleinkauf für dieses Projekt wurde von der HIT-Stiftung gefördert. Der nächste Kurs findet nach den Sommerferien statt, hierfür bitte im Juze unter 02273/5927010 voranmelden.

