



«GLÜCKSKÜCHE FÜR KINDER»

Schmackhafte, originelle und gleichzeitig ausgewogene und nachhaltige Mahlzeiten, welche die Kinder glücklich machen, sind nicht einmal so einfach. In diesem Kurs kochen Sie mit frischen, mehrheitlich vegetarischen und basischen Nahrungsmitteln, welche unseren Darm und somit unser Gehirn positiv beeinflussen. Ebenso verhilft das Mitkochen der Kinder zu Glücksgefühlen. Die Rezepte werden so gestaltet sein, dass die Kinder sich beim grössten Teil der Zubereitung aktiv beteiligen können. Schliesslich sollen die Gerichte die Kinder optisch ansprechen und somit weitere Glückshormone ausschütten.

Inhalt

- Theorieteil zum Thema «Glücksküche für Kinder»
- Rezeptideen und Tipps für «glücklich machende Mahlzeiten für Kinder»
- Praktisches Arbeiten in der Küche und Geniessen ausgewählter Rezepte

Kursleitung

Ursula Furrer-Heim, gelernte Hauswirtschaftslehrerin,
Rezeptautorin von mehreren Koch- und Backbüchern

Zielpublikum

Küchenverantwortliche von Kindertagesstätten, schulergänzende Betreuung,
Mensen und Tagesfamilien aus dem Kanton Luzern

Kursort

BBZ Natur und Ernährung Sursee, Centralstr. 21, 6210 Sursee

Datum/Zeit

Freitag, 23. Februar 2024, 17.30 bis 21.30 Uhr

Kosten

CHF 40.00, inkl. Unterlagen und Verpflegung.
Es wird eine Rechnung und Kursbestätigung zugestellt.

Anmeldung

bis Freitag, 2. Februar 2024, BBZ Natur und Ernährung Schüpfheim,
Tel. 041 485 88 00 oder landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch.
Bitte **Name, Vorname, Adresse, Mail, Telefon und Institution** angeben.
Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie weitere Informationen zur
Kursdurchführung.