

Einladung zu **online-Koch- und Backnachmittagen: „Weihnachtsbäckerei“, „Winterküche“ und „Powersnacks“**

Liebe Kinder, liebe Eltern,

wir möchten Euch/Sie herzlich zu drei ganz besonderen Aktionen der Gesunden Stunde mit Ernährungsberaterin Sylvia Bobzin einladen:

Online-Koch- und Backnachmittage „Weihnachtsbäckerei“, „Winterküche“, und „Powersnacks“.

Corona verändert unseren Lebensalltag gerade wieder deutlich. Veranstaltungen und Vereinssport sind nicht möglich, die persönlichen Kontakte sollen runtergefahren werden. Solange wir nicht in den Schulküchen zusammen kochen können, möchten wir Euch eine Alternative anbieten: online-Kochen und Backen über ZOOM! So können wir kommunizieren und gemeinsam Köstlichkeiten zubereiten.

Die „Weihnachtsbäckerei“ lädt dazu ein, in der kalten Winterzeit himmlische Plätzchenrezepte zu probieren. Bei der Winterküche zaubern wir passend zur Jahreszeit einen winterliches Kartoffel-Auflauf und bereiten eine köstliche Schichtspeise mit Apfelringen zu. Im Februar stellen wir Powersnacks her, kleine Kraftpakete, nicht nur als Zwischenmahlzeit. Jeder kocht und backt in seiner eigenen Küche und doch über einen Videochat-Dienst gemeinsam. Über eine Chat-Funktion habt Ihr die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Anschließend könnt Ihr direkt mit Eurer Familie gemeinsam essen.

Weihnachtsbäckerei

Datum: **Dienstag, 08. Dezember 2020**

Beginn: **15:30 - ca. 17:30 Uhr**

Ort: **zu Hause – online!!**

Anmeldung bitte bis zum 27.11.2020



Winterküche

Datum: **Mittwoch, 06. Januar 2021**

Beginn: **15:30 - ca. 17:30 Uhr**

Ort: **zu Hause – online!!**

Anmeldung bitte bis zum 18.12.2020



Powersnacks

Datum: **Donnerstag, 11. Februar 2021**

Beginn: **15:30 - ca. 17:30 Uhr**

Ort: **zu Hause – online!!**

Anmeldung bitte bis zum 28.01.2021



Wie meldet man sich an?

bitte per Mail an gesunde-stunde@Lkos.de; bitte gebt an, an welchem /welchen Koch- und Backnachmittag/en Ihr dabei sein möchtet. Ihr könnt Euch auch direkt für alle Veranstaltungen anmelden.

Bei Rückfragen: Silke Tegeder-Perwas, per Mail an gesunde-stunde@Lkos.de oder Tel. 0173 794 2625

Was ist erforderlich für die Teilnahme?

- PC/Laptop und eine gute Internetverbindung
- Technischer Ablauf: Die Teilnahme erfolgt über die Plattform ZOOM, die man sich kostenlos herunterladen kann: <https://zoom.us> Man kann aber auch einfach über einen Link an der Veranstaltung teilnehmen. Mit dem Einladungslink gelangt ihr in einen Warteraum zum Koch- und Backnachmittag.
- Einkauf und Küchenutensilien

Wie geht es weiter?

Wenn Ihr Euch per Mail angemeldet habt, erhaltet Ihr

- die Rezepte. Wir empfehlen euch, die Kochrezepte für den Live-Chat ausgedruckt bereitzulegen.
- eine Liste mit den erforderlichen Küchen-Utensilien: bitte alles bereitlegen
- eine Einkaufsliste: bitte alle erforderlichen Zutaten besorgen. Wenn alles vorbereitet ist, könnt Ihr ganz entspannt am Live-Chat teilnehmen.
- und die Zugangsdaten zum online-Kochkurs (**über zoom**).

Bitte tretet dem Meeting etwas eher bei, sodass wir pünktlich anfangen können. Wir werden 15 Minuten vorher online sein. So habt ihr ausreichend Zeit, die Ton- und Kameraeinstellungen zu überprüfen. Ganz wichtig ist, dass Ihr im Vorfeld den Einkauf erledigt. Viele Zutaten werdet ihr wahrscheinlich auch zuhause haben.

Wir freuen uns auf Euch und stehen für weitere Fragen gern zur Verfügung.

Allen Familien wünschen wir schon jetzt einen *Guten Appetit!*

Mit herzlichen Grüßen

Silke Tegeder-Perwas
Gesunde Stunde e.V.
Mobil 0173 794 2625
Gesunde-stunde@Lkos.de
www.gesundestunde.de

Sylvia Bobzin
Ernährungsberaterin
Mobil 0179 6628859
sylvia.bobzin@osnanet.de