

Workshop von der AOK im Rahmen des Mainzer Herz

Fit Food statt Fast Food

17.6.2019: Klasse 6 und Klasse 8 versammeln sich im Chillraum, der als Küchenvorbereitungsraum umgestaltet ist.

Frau Wiesendahl von der AOK Hachenburg macht einen kurzen Theorieteil über Fit Food und Fast Food – Was ist das und welche Vor- und Nachteile gibt es?

Nach der Pause geht es mit der Zubereitung des Fit Food los:



4 Gruppen – 4 Fit Foods

1. Müsli
2. große Tortellini-Käse-Gemüse Spieße
3. kleine Brot-Käse Spieße
4. gefüllte Wraps

Alles megagesund und megalecker!!!!

