

10. November 2011

**sodexo**  
ZEHACKER ☒ GA▲tec

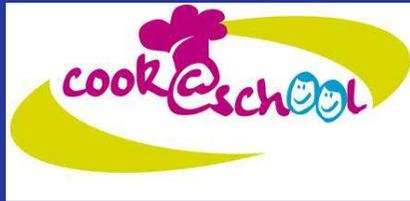
Wenn das Klassenzimmer  
auf **junge Kochtalente** trifft  
...



... dann ist jede Menge Spaß vorprogrammiert!



2.



## Was ist cook@school?

- Kochevent für Klassen / Gruppen von 12-20 Personen
- geeignet für Altersgruppe 6-12
- buchbar bei Sodexo für Kunden
- Eventteam mit Profi-Kinderkoch kommt samt Equipment (fahrbare Esswerkstatt) direkt in die Schule
- ist Bestandteil der Well-being-Philosophie von Sodexo
- Caterer des Jahres 2007 für die branchenweit einzigartige Unternehmensleistung bei der Ernährungserziehung von Kindern und Jugendlichen



2.



## ○ Ziele von cook@school

- wichtiges Basis-Know-how zu ausgewogener Ernährung vermitteln
- Lebensmittel mit allen Sinnen kennen lernen
- Freude an der Zubereitung von Essen vermitteln
- Fertigkeiten und Wissenswertes für den Umgang mit Lebensmitteln erlernen
- Freude am gemeinsamen Essen vermitteln
- Tischkultur erlernen, gestalten, erleben

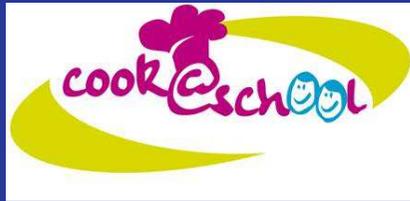
2.



## Bestandteile von cook@school

- Koch- und Erlebnisspaß pur
- Zubereitung eines 3-Gänge-Menüs
- spannender Parcours der Sinne
- Zuckerolympiade
- Kreatives in Sachen Tischdeko
- eine Prise Knigge
- und viel, viel Spaß
- für jeden Teilnehmer eine Aktionsmappe, eine Urkunde und ...
- ein Kinderkochbuch zum Nachkochen mit Mutti oder Vati zu Hause (Nachhaltigkeit)

2.



## ● Zahlen, Daten, Fakten

- Start war September 2006
- großes Interesse seitens der Schulen
- seit September 2006 bereits 18.000 Schüler daran teilgenommen
- Dezember 2011 1000. Event
- Unkostenbeitrag pro Teilnehmer beträgt 6,50 €
- Rest sponsert Sodexo

# cook@school – Live-Eindrücke



# cook@school – Live-Eindrücke



# cook@school – Eindrücke

**Parcours der Sinne**

**sodexo**  
ZEHNACKER GAtec

Bestimmst du schon viele verschiedene Lebensmittel gesehen und weißt auch wie sie heißen. Aber was passiert, wenn dir die Augen verbunden werden? Erkennst du sie auch mit deinen anderen 4 Sinnen? Schreibe hier auf, welche Lebensmittel du ...

... **geföhlt** hast.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

... **gerochen** hast.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

... **gehört** hast.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

... **geschmeckt** hast.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**cook@school**  
by sodexo

**Zuckerolympiade**

**sodexo**  
ZEHNACKER GAtec

Naschst du auch so gern? In Maßen ist das auch kein Problem, aber Vorsicht: zu viel Zucker schadet nicht nur deinen Zähnen! Schätz' doch mal, wie viel Zucker (in Form von Würfelzucker) in folgenden Lebensmitteln enthalten ist!

LEBENSMITTEL	MENGE	ANZAHL WÜRFELZUCKER à 3g
1 kleine Flasche Coca Cola	0,5 Liter	
1 Snickers-Riegel	57 Gramm	
1 Mars-Riegel	51 Gramm	
1 kleine Tüte Gummibärchen	13 Gramm	
Smacks (Kellog's)	25 Gramm	
Cornflakes natur (Kellog's)	20 Gramm	

Dein Name: \_\_\_\_\_

**cook@school**  
by sodexo

# cook@school – Eindrücke

  
 ZEHACKER GAtec
 

## Urkunde

Herzlichen Glückwunsch!



Der / Die Schüler(in) \_\_\_\_\_

aus \_\_\_\_\_

hat das Kochevent „cook@school“  
erfolgreich gemeistert!

Gemeinsam mit unserem Profikoch hast du heute mit deinen Mitschülern eine ganze Menge erlebt: Ihr habt ein besonderes Menü zubereitet, jede Menge über Lebensmittel gelernt, an der Zuckerolympiade teilgenommen, den Parcours der Sinne durchlaufen, Tische eingedeckt und dekoriert sowie zum Schluss auch noch euer gutes Benehmen bei Tisch unter Beweis gestellt!

Wir hatten viel Freude mit euch und wünschen allen Teilnehmern auch in Zukunft viel Spaß beim Kochen und allzeit „Guten Appetit“.

Euer Sodexo-Team

Ort, Datum \_\_\_\_\_
Unterschrift \_\_\_\_\_



  
 ZEHACKER GAtec
 

## Bei Tisch immer up to date

1. Dein Hunger ist groß? Etwas Geduld bitte!  
Beginne erst zu essen, wenn die Erwachsenen angefangen haben.
2. Mit gerader Sitzhaltung siehst du einfach besser aus (und auch größer).
3. Führe das Besteck zum Mund (anstatt umgekehrt).  
So kann dir dein Gegenüber auch weiterhin ins Gesicht schauen.
4. Wenn du den Stuhl heranziehst, die gesamte Sitzfläche einnimmst, nicht kippelst und nicht lümmelst,  
beugst du Kleckereien vor und kannst nicht umkippen (was auch ziemlich peinlich wäre).
5. „Ellenbogen, Ellenbogen, sei doch nicht so ungezogen...“  
Die Ellenbogen bitte nicht auf den Tisch stützen, sondern einfach am Körper halten.
6. Deine gewaschenen Hände solltest du ruhig zeigen und bis zum Handgelenk auf den Tisch legen.
7. Die Serviette auf den Schoß legen, nach dem Essen zum Mund abwischen benutzen (nicht den Ärmel)  
und lose zusammengefaltet links neben den Teller legen.
8. Fuchtel nicht mit dem Besteck herum. Das könnte gefährlich werden.
9. Du möchtest einen Nachschlag? Gern, aber warte, bis die anderen auch soweit sind.
10. Rülpsen, schmatzen und schlürfen am Tisch ist völlig out.
11. Mit vollem Mund reden ist ziemlich uncool (abgesehen davon, dass dich dann sowieso keiner versteht).
12. Pause beim Essen? Dann lege so lange Messer und Gabel übereinander gekreuzt auf dem Teller ab,  
auf den Teller.
13. Stehe erst vom Tisch auf, wenn alle mit dem Essen fertig sind.
14. Fertig mit Essen? Dann lege Gabel und Messer parallel nebeneinander
15. Zu guter Letzt: Passiert doch mal ein Malheur - kein Problem.  
Entschuldige dich, wenn du aus Versehen aufstößt, kleckerst oder ein Glas umwirfst und biete Hilfe an, wenn es etwas aufzuwischen gibt.

So wird das nächste Essen mit Familie,  
Freunden oder Mitschülern  
ein voller Erfolg!



  
 by sodexo

10. November 2011



Gemeinsam zum Wohl  
der Kinder

sodexo.de

