



Besuch auf dem Wochenmarkt

Heute wollen wir besonders lecker und gesund kochen und dafür frisches Gemüse auf dem Markt einkaufen. Dabei lernen die Kinder vielleicht neue Obst- und Gemüse-Sorten kennen und die Kleinen lernen neue Wörter.

1. Die Eltern überlegen, was heute (und vielleicht am Wochenende) gekocht werden soll und welche Zutaten man dafür braucht. Leichte Gemüse-Gerichte eignen sich im Sommer besonders gut. <https://www.diakonie-hasenberg.de/kitz/kita-zu-hause/tipps-gesundes-essen> Größere Kinder reden dabei gerne mit und lernen dabei, einen Einkaufszettel zu schreiben.
2. Kleine Kinder können in der Zeit mit den Einkaufstaschen spielen. Ein Stoffbeutel, ein Korb, ein Rucksack oder eine Papiertüte sind wunderbar zum Spielen und Lernen. (Bitte keine Plastiktüten! Erstickungsgefahr!) Kinder können sie auf und zu machen, verschiedene Verschlüsse kennenlernen, Spielsachen darin verstecken und wieder herausholen.
3. Nachmittags geht es dann gemeinsam zum Einkaufen auf den Markt. Freitags zwischen 13 und 18 Uhr ist Markt auf dem Curt-Mezger-Platz, wenige Schritte von der U-Bahn-Station „Milbertshofen“ entfernt (U2 Richtung Messestadt Ost). Zur gleichen Zeit ist Markt an der U-Bahn-Station Feldmoching (U2). Viel Spaß beim Schauen und Aussuchen!
4. Wieder zuhause kann auch das Kochen zur gemeinsamen Aktion für die ganze Familie werden. Schon kleine Kinder helfen dabei gerne mit und essen das selbst gemachte Essen manchmal sogar lieber. Guten Appetit!

Gefördert durch



Landeshauptstadt
München
**Referat für
Bildung und Sport**

