

Montag, 31. August 2026



Liebe Schüler/innen und Eltern der Klassenstufen 5+6 (Gy + Rs),

wir freuen uns euch wieder den beliebten

Haushalts- und Ernährungsführerschein

anbieten zu können.

Bewusste Ernährung, Kochen und Backen mit Genuss

ist ein Profil des Schulfördervereins, das den schulischen Lehrplan von Gymnasium und Realschule sinnvoll und mit Kompetenzen für das Leben ergänzt.

Der Kurs für Kinder der 5. und 6. Klasse macht Spaß und befasst sich u. a. mit:

- ⇒ *Gesundes Frühstück*
- ⇒ *gesund Kochen und Backen*
- ⇒ *Kuchen- und Brotbacken und was man mit Teig noch so alles machen kann*
- ⇒ *Obst, Gemüse und Salate frisch und appetitlich Anrichten*
- ⇒ *Quark- und Puddingspeisen frisch und modern Herstellen*
- ⇒ *Kleine Küchengerätekunde*
- ⇒ *Auch interessant: richtig Tischdecken; Tischregeln*

Kurstag:	Mittwoch
Kursbeginn:	07. Oktober 2026
Kurszeiten:	13:00 Uhr bis 15:15 Uhr (inkl. Essen)
Kursdauer:	8 x je 3 Unterrichtsstunden (24 UE)
Kursort:	neue Lehrküche (K2) der Liebfrauenschule (A-Bau Untergeschoss, Raum A-010)
Kursgebühr:	€ 20,- anteilig; der Schulförderverein übernimmt den Rest der Kosten
Lebensmittel/Mahlzeit:	€ 5,- für Lebensmittel pro Einheit und Mahlzeit (8 x € 5,- = € 40,-)
Zahlbar:	Kursgebühr und Materialkosten in der 1. Stunde (€ 60,-) mitbringen
Zertifikat / Führerschein:	wird jedem Schüler am Ende des Kurses ausgehändigt
Anmeldung:	per Mail: patricia.feiter@fv-lize.de oder astrid.felbick@fv-lize.de
Teilnahme:	die Plätze sind begrenzt; ggf. werden weitere Kurse angehängt.
Bitte mitbringen:	Schürze, ggf. Haargummi, Dose (zur Mitnahme von übrigem Essen)

Ich wünsche euch viel Spaß und guten Appetit.

Astrid Felbick

Vorsitzende der „Freunde der Liebfrauenschule Sigmaringen e. V.“