

Handlungsanleitung

Kochkurs für Kinder an Grundschulen

1. Ausgangslage und Grundsätze

Die Bedeutung der frühen Kindheit für die Entwicklung von Ernährungsgewohnheiten und anderer gesundheitsrelevanter Lebensgewohnheiten (z.B. körperliches Aktivitätsverhalten) ist unstrittig. In den Vorschuljahren und im Primarschulalter bietet sich deshalb für die Primärprävention die beste Möglichkeit, das Fundament für ein gesundes Essverhalten zu legen. Die Kinder beginnen in diesem Alter damit, Kontrolle über ihr Essen ausüben zu wollen, indem sie das, was ihnen angeboten wird, ablehnen und/oder nach Alternativen verlangen. Im Schulalter nimmt die familiäre Kontrolle über das Essverhalten der Kinder langsam ab, da nun in zunehmendem Maße Mahlzeiten auch außerhalb der Familie eingenommen werden (z.B. in der Schule) und der Einfluss von „Peers“ zunimmt.

Die Häufigkeit des Vorkommens von Essstörungen im Kindesalter wird zwar im Allgemeinen als niedriger eingeschätzt als im Jugend- und Erwachsenenalter. In der Fachwelt bestehen allerdings begründete Vermutungen, dass viele Essstörungen bei Kindern aufgrund der Verwendung von diagnostischen Kriterien, die dem Entwicklungsstand unangemessen sind, unentdeckt bleiben und dass demgemäß die Dunkelziffer nicht-diagnostizierter Fälle von Essstörungen im Kindesalter sehr viel höher sein könne, als gemeinhin berichtet. In zunehmendem Maße werden auch bei Kindern Verhaltensweisen wahrgenommen, die auf Essstörungen hinweisen oder als Risikofaktoren angesehen werden können, wie z.B. Gewichtssorgen, gezügeltes Essverhalten und eine negative Körperwahrnehmung.

Hinsichtlich der Bewegungssozialisation ist festzustellen, dass Kinder heute überwiegend in einer technisierten, von Medien geprägten Welt aufwachsen. Kindliche Aktivität findet an isolierten, räumlich unverbundenen Orten statt. Selbstständiger, sinnlicher Umwelterfahrung und –erforschung sind dadurch enge Grenzen gesetzt. Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten sind häufig institutionalisiert, organisiert und parzelliert. Bereits die Gestaltung des Wohnumfeldes unterbindet vielseitige und alltägliche Bewegung von Kindern.

Das Setting Schule empfiehlt sich nicht nur aus dem Grund für primärpräventive Maßnahmen, weil hier ausnahmslos alle schulpflichtigen Kinder erreicht werden können. Gesunde Entwicklung ist auch eine wichtige Voraussetzung für gelingende Bildungsprozesse. Gesundheitsbildung, -erziehung und –förderung sind integrale Bestandteile des schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrages und entsprechend gesetzlich verankert. „Um nachhaltig wirksam werden zu können, brauchen schulische Gesundheitsförderung und gesundheitsbezogene Prävention Kooperationspartner aus den Bereichen Jugend-, Familien- und Sozialpolitik, die im Zusammenspiel robuste Unterstützungssystem errichten.“ (13. Kinder- und Jugendbericht).

Hier setzt das Konzept des Kinderkochkurses von *Bille in Bewegung* mit einem erlebnispädagogischen Ansatz an, der sich an den fachlichen Standards (salutogenetische) Ressourcenorientierung, Empowerment, Partizipation, Lebensweltorientierung und Integration orientiert.

Die Grundlage der Ernährungsbotschaften bilden die zehn Regeln „Vollwertiges Essen und Trinken“ der DGE sowie die Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen „Optimierte Mischkost (optimiX) des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE), Dortmund. Angesichts des Alters der Kinder stehen bei dieser Maßnahme die Erlebnisorientierung, Methoden des integra-

tiven sozialen Lernens und die spielerische Vermittlung der wichtigsten Ernährungsbotschaften im Vordergrund.

Der Kinderkochkurs richtet sich an Grundschul Kinder. In einem sechswöchigen Kochkurs lernen die Kinder jeweils einer Grundschulklasse, wie man ein dreigängiges Menü zubereitet. Dabei werden die Kinder Schritt für Schritt an den Umgang mit bestimmten Lebensmitteln sowie unterschiedliche Küchen- und Kochgerätschaften herangeführt. Die zu verwendenden Lebensmittel werden zu Beginn jeder Kochstunde ausführlich vorgestellt. Im Rahmen dieser Vorstellung wird jeweils eine kurze Einführung zum Thema gesunde Ernährung und der Beitrag dieser speziellen Lebensmittel zu einer gesunden Ernährung erörtert. Bestandteil des Kurses ist auch das spielerische Erlernen einer Tischkultur. Nach dem Zubereiten der Gerichte wird gemeinsam der Tisch gedeckt und gegessen. Das Menü wird bei einer großen Abschlussveranstaltung den Eltern serviert.

Ziele

1. Die Kinder - und deren Eltern - lernen gesunde Nahrungsmittel und ihre Zubereitung zu einfachen Gerichten kennen und werden ermutigt, diese Gerichte anhand des Rezeptbuches selber zu Hause zuzubereiten. Durch den Umgang mit gesunden Lebensmitteln entwickelt sich ein Bewusstsein für gesunde Ernährung.
2. Die Kinder lernen zwischen gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln zu unterscheiden.
3. Die in den Kursen erworbenen Kenntnisse werden wirksam in die Einstellungen der Kinder übernommen und im Alltag umgesetzt. Dies beinhaltet die Stärkung der Bewältigungsressourcen und die Stabilisierung eines günstigen Ernährungsverhaltens „von Beginn an“, Vermeidung von ungünstigen Verhaltensweisen und Modifikation der Essbedürfnisse.
4. Durch das Kennenlernen verschiedener gesunder Nahrungsmittel wird die oft vorhandene Abneigung gegen Obst und Gemüse überwunden.
5. Praktisches spielerisches Ausprobieren gesunder Rezeptalternativen mit der Zielsetzung, das Ernährungsverhalten langfristig positiv zu beeinflussen. Dadurch dass die Kinder am Entstehungsprozess der Speisen beteiligt sind, fällt es ihnen leichter, auch unbekannte Speisen zu probieren. Daneben wird der Geschmackssinn der Kinder geschult.
6. Die Kinder lernen die Verarbeitung von Lebensmitteln sowie den Umgang mit Koch- und Küchenutensilien kennen. Durch die Verarbeitung von Lebensmitteln schulen sie ihre feinmotorischen Fertigkeiten, durch das Kochen eines gesamten Menüs wird ihr Gefühl für Zeitabläufe gestärkt.
7. Die Kinder beeinflussen durch die erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten um gesunde Ernährung das Essverhalten der gesamten Familie positiv.
8. Die Eltern lernen das Thema Gesunde Ernährung und Bewegung beim Abschlussessen theoretisch und praktisch kennen, auf informellem Weg werden hierdurch auch Kontakte zu den Pädagogen der Schule hergestellt.

Was ist zu bedenken bzw. zu tun?

1. Zuständigkeit

An der Grundschule, an der die Kochkurse durchgeführt werden sollen, sollte eine Koordinatorin / einen Koordinator für Ernährungsfragen und Gesundheitsförderung vorhanden sein. Diese(r) sollte benannt sein und über die nötigen Fachkenntnisse verfügen. Das Koordinierungsbüro unterstützt

- 2 -

bille in bewegung ist ein Projekt von Arbeit und Leben Hamburg e. V. / Billemnetz im Rahmen der Kampagne „Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT.“ des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Projektpartner: Bezirksamt Hamburg-Mitte – FIPS Mümmelmannsberg - Förderverein Haus der Jugend Horn e.V. – HAG - Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. – Haus der Jugend Rothenburgsort – Sprachheilschule Zitzewitzstraße - Verbraucherzentrale Hamburg e.V. – Zentrale für Ernährungsberatung e.V.

durch Werbemaßnahmen, durch die Vermittlung der Referentinnen und Bereitstellung von Informations- und Lehrmaterial.

2. Raumbedarf, Ausstattung

Der Kinderkochkurs findet in der Schulküche der Grundschule statt. In der Lehrküche sollten alle notwendigen Arbeitsgeräte zum Zubereiten der Speisen vorhanden sein. An Arbeitsmitteln werden insbesondere benötigt:

Ein großes Plakat Ernährungspyramide.
Lebensmittel
3 bis 4 Herde
Küchengeräte (Pürierstab, Mixer, Küchenmesser, Brettchen, Schüsseln)
Materialien für die Rezeptsammlung
Fotoapparat

3. Ansprache der Zielgruppe

Zielgruppen sind SchülerInnen in Grundschulklassen, vorzugsweise ab der 2. Klasse und – zum großen Abschlussmenü – deren Eltern. Die Maßnahme wird vom Koordinierungsbüro beworben. Die Kinder sollten in geeigneter, motivierender Weise über die Klassenlehrer/innen angesprochen werden. Der Kinderkochkurs wird jeweils mit einer kompletten Schulklasse (ca. 15 - 22 Kinder) durchgeführt.

4. Personalbedarf, Qualifikation der ReferentIn

Die Kinder werden in Gruppen von jeweils 5-6 Kindern von 3 bis 4 AnleiterInnen betreut: eine ReferentIn/LeiterIn, eine oder zwei pädagogische Hilfskräfte (StudentIn), sowie nach Möglichkeit die Klassenlehrerin / der Klassenlehrer.

Bei der Hauptreferentin/Kursleiterin sollte es sich um qualifizierte Fachkräfte gemäß der „Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung“ handeln. Die Fortbildungsstandards für die Qualifizierung von Ernährungsberatern definiert das Curriculum Ernährungsberatung der DGE. Es legt das fachwissenschaftliche und methodisch-didaktische Anforderungsprofil fest, das auf den in Ausbildung bzw. Studium vermittelten ernährungswissenschaftlichen Kenntnissen aufbaut. Die Honorarmittel sollten neben der reinen Durchführungszeit von 18 Kursstunden auch Zeiten für Vor- und Nachbereitung berücksichtigen.

Zur Anleitung und Beaufsichtigung der Kinder wird sie durch eine oder mehrere weitere Personen mit Kenntnissen der Pädagogik und mit Kenntnissen zu gesunder Ernährung unterstützt, z.B. StudentIn der Sozialpädagogik oder vergleichbare Qualifikation.

5. Kursdauer

Der Kurs erstreckt sich über sechs Wochen, wobei pro Woche ein dreistündiger Termin stattfindet. Wochentag und Uhrzeit werden mit der Schule abgestimmt.

6. Inhalte und Ablauf des Kurses

Nach der Begrüßung der Kinder durch die ReferentIn beginnt jede Unterrichtseinheit mit der Vorstellung der Tagesaufgabe (das zu kochende Gericht) sowie der dafür benötigten Lebensmittel und Küchengeräte. Diese Vorstellung erfolgt nach der Methode des fragend-entwickelnden Unterrichts-

tes. Die ReferentIn kontrolliert durch gezielte, kindgerechte Fragen den gesamten Lehr- und Lernprozess. Die Kinder werden dadurch zum Mitdenken veranlasst und gelangen zu eigenen Erkenntnissen.

Der daran anschließende Zubereitungsprozess erfolgt nach den Prinzipien der (kooperativen) Gruppenarbeit. Die jeweiligen Gruppenleiter/innen verteilen mit den Kindern zusammen die anstehenden Aufgaben und vermitteln den einzelnen Gruppenmitgliedern, dass die Anstrengungen eines jeden Mitglieds benötigt werden und unabdingbar für den Gruppenerfolg sind und jedes Gruppenmitglied wegen seiner Fähigkeiten, seiner Rolle und Aufgabenverantwortung einen einzigartigen Beitrag zum gemeinsamen Erfolg leisten kann. Ein weiteres grundlegendes Element des Kooperativen Lernens besteht in der unterstützenden Interaktion. Die Schülerinnen und Schüler müssen richtige Arbeit verrichten, bei der sie den Erfolg gegenseitig sicherstellen, indem sie die Ressourcen teilen und sich helfen, ermutigen und gegenseitig unterstützen.

Am Ende jeder Einheit findet eine gemeinsame Auswertung statt (was wurde gemacht, was wurde gelernt) und die Planung des nächsten Treffens.

In der Regel entscheiden sich die Kinder zum großen Abschlussmenü für eine Gemüsesuppe als Vorspeise (im Hochsommer wurde diese durch einen Salat ersetzt), Hähnchenbrustfilet mit Rataouille auf Basmatireis als Hauptspeise sowie einen Obstsalat mit weißer Haube als Dessert.

(Siehe auch Konzept Kochkurs für Kinder an Grundschulen)

7. Rezeptbuch

Den Kindern wird im Anschluss an das große Abschlussessen eine mit Fotos ihres Kurses illustrierte Rezept-Sammlung der von ihnen gekochten Gerichte überreicht. Fotos, die während des Kurses aufgenommen und in das Rezeptbuch eingefügt werden können, sollten aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes nur in Absprache mit den Eltern der Kinder gemacht werden.

8. Sachmittel

Neben den Honorarkosten sollten Sachmittel für Verbrauchsmaterial und Dokumentation in Höhe von 1.200 Euro einkalkuliert werden.

9. Möglichkeiten der Verstetigung

Zwei Wege zur Verstetigung der Kochkurse bieten sich an:

1. Im Rahmen der Multiplikatorenseminare von Bille in Bewegung werden die LehrerInnen der jeweiligen Schule dabei unterstützt, den Kochkurs für Kinder zukünftig in eigener Regie abzuhalten. Dazu werden ihnen sämtliche Materialien mit den theoretischen Grundlagen sowie die praktischen Anleitungen (Kochrezepte, Einkauflisten, usw.) zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf sind zur Absicherung der theoretischen Kenntnisse der LehrerInnen Fortbildungen beim Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung möglich.
2. Es besteht ebenso die Möglichkeit, aus Honorarmitteln der Schule weitere Kochkurse zu finanzieren, die das Team von Bille in Bewegung (oder Teile des Teams, z.B. nur die studentischen Hilfskräfte in Zusammenarbeit mit der LehrerIn) durchführt.