

Konzept

Kochkurs für Kinder an Grundschulen

Lernziele

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.

Zeitlicher Umfang:	6 Termine a 3 Stunden über einen Zeitraum von sechs Wochen
Zielgruppe	SchülerInnen von Grundschulklassen, vorzugsweise ab der 2. Klasse und – zum großen Abschlussmenü – deren Eltern
Anzahl Teilnehmerinnen	Der Kinderkochkurs wird jeweils mit einer kompletten Schulklasse (ca. 15 - 22 Kinder) durchgeführt
Veranstaltungsort	Lehrküche der Grundschule

Methodik

Im Vordergrund stehen Erlebnisorientierung, Methoden des integrativen sozialen Lernens und die spielerische Vermittlung der wichtigsten Ernährungsbotschaften. In dem sechswöchigen Kochkurs lernen die Kinder wie man ein gesundes 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.

Kursinhalt

1. Termin	<p>Kocheinheit: Obstsalat mit weißer Haube</p> <p>Um die Kinder zunächst einmal an die Verarbeitung von Lebensmitteln zu gewöhnen, steht die erste Stunde ganz im Zeichen der Zubereitung des Obstsalates mit weißer Haube.</p> <p>Welches Obst muss man waschen? Welches Obst muss geschält oder gepellt werden? Warum werden Äpfel braun, wenn man sie zerschneidet? Was kann man dagegen tun? Warum brauchen einige Sorten Obst (Melone) ein bisschen Fett? Und wie zerkleinert man die Früchte, ohne sich in die Finger zu schneiden?</p>
2. Termin	<p>Kocheinheit: Gemüsecremesuppen (Brokkoli, Möhren oder Kürbis, Blumenkohl)</p> <p>Bei dieser Einheit lernen die Kinder nicht nur verschiedene Gemüse und deren Verarbeitung kennen, sondern auch den Umgang mit Kräutern und Gewürzen. Und vor allem lernen sie den Umgang mit einem Kochherd und heißen Kochtöpfe. Das anschließende Pürieren der Suppe mit dem Pürierstab ist häufig das Highlight dieser Einheit.</p>
3. Termin	<p>Kocheinheit: Nudeln mit Tomaten-Gemüsesauce</p> <p>Wenn man Kinder nach ihrem Lieblingsgericht befragt, wird die Antwort sicherlich Nudeln mit Tomatensauce sein. So bereiten auch wir als erstes Hauptgericht Nudeln mit einer Tomaten-Gemüsesauce zu. Obwohl die Kinder zunächst skeptisch sind, was Karotten, Sellerie, Zucchini und Paprika wohl in ihrer Sauce zu suchen haben, sind sie am Ende stets begeistert von diesem Gericht. Neben dem bereits bekannten Kochtopf lernen die Kinder bei dieser Einheit auch den Umgang mit heißen Pfannen und die richtige Zeitabfolge beim Zubereiten einer Mahlzeit.</p>
4. Termin	<p>4. Kocheinheit: Ratatouille mit Hähnchenbrustfilet</p> <p>Als zweites Hauptgericht wählen wir auf Wunsch vieler Kinder Ratatouille mit Hähnchenbrustfilet auf Basmatireis aus. (Die Kinder können am Schluss aus den beiden Hauptgerichten dasjenige auswählen, das sie ihren Eltern servieren wollen.)</p> <p>Für viele Kinder ist das der erste Umgang mit rohem Fleisch. Und sie lernen den Umgang mit dem Backofen kennen, nachdem das Fleisch angebraten ist.</p>

5. Termin	<p>Kocheinheit: Probe-Menue</p> <p>Generalprobe: Nachdem die Kinder aus den verschiedenen Suppen und den beiden Hauptgerichten ihre Auswahl getroffen haben, gilt es dieses Mal, das Gelernte zeitlich abgestimmt umzusetzen.</p> <p>Die Kinder werden angehalten, zunächst einen genauen Plan zu erarbeiten, was wann gemacht werden sollte, damit sie an diesem Tag ihr 3-Gänge Menü (dieses Mal noch für sich selbst) servieren können.</p>
6. Termin	<p>Kocheinheit: Abschlussessen</p> <p>Das große Abschlussessen: Kochen für bis zu 70 Gäste.</p> <p>In der Regel entscheiden sich die Kinder für eine Gemüsesuppe als Vorspeise (im Hochsommer wurde diese durch einen Salat ersetzt), Hähnchenbrustfilet mit Ratatouille auf Basmatireis als Hauptspeise sowie einen Obstsalat mit weißer Haube als Dessert.</p> <p>Der Raum wird geschmückt, die Tische festlich gedeckt und nach 2-stündiger Vorbereitung dann endlich das Menü gekocht und den Eltern und Verwandten serviert. Die entspannte Atmosphäre während der Essenspausen und im Anschluss an das Essen ermöglichen ReferentIn und anwesenden LehrerInnen, auf niedrigschwellige und angenehme Art das Gespräch mit den Eltern zu suchen. Dabei wird den Eltern ein positives Feedback (Lob) zum Können und Engagement ihrer Kinder während des Kochkurses gegeben. Themen der gesunden Ernährung und Bewegung werden niedrigschwellig angesprochen und die Eltern ermutigt, ihre Kinder zu Hause die neu erworbenen Kochkünste ausprobieren zu lassen. Bei Bedarf können auch andere Themen aus dem Schulalltag angesprochen werden.</p>