

## **Konzept Kochkurs für die Primarstufe Sprachheilschule Zitzewitzstraße (mit integrierter Aktiver Pause)**

### **1. Ausgangslage**

Schülerinnen und Schüler der Sprachheilschule Zitzewitzstraße lernen im Kurs auf altersgerechte Weise wichtige Aspekte der Ernährung, deren Herstellung und die Wichtigkeit des Mittagessens an der Schule kennen. Im Vordergrund steht die Erfahrung: Was gesund ist kann auch schmecken und gemeinsames Kochen macht Spaß. Während der Kurspause, nach dem gemeinsamen Mittagessen, werden den Schülern, unter Anleitung der PädagogInnen der Schule, verschiedene Angebote zur aktiven Pausengestaltung gemacht um ihnen Spaß und Wichtigkeit vom gemeinsamen - Spielen und Bewegen nahe zu bringen. Auf diese Weise werden die beiden Elemente Ernährung und Bewegung niedrigschwellig und altersgerecht miteinander verknüpft.

Die Schülerinnen und Schüler laden zum Ende des Schulhalbjahres, ergänzend zum Kurs, ihre Eltern und andere Gäste zum Essen ein und bekochen sie.

Der Kochkurs findet fortlaufend über ein Schulhalbjahr mittags während der AG-Zeit im Rahmen eines offenen Angebots statt. Es werden meist kurze und schnell zuzubereitende Gerichte gekocht, da die Kinder häufig schon Hunger haben wenn sie kommen, und weil sich diese Gerichte zum Nachkochen zu Hause anbieten. Es soll kein weiterer „normaler“ Schulnachmittag werden, sondern mit viel Freude gemeinsam gesundes Essen zubereitet, verspeist und der Nachmittag gestaltet werden.

Der Betreiber der Schulmensa Nils Schmidt (Koch und Ökotrophologe) kocht gesund und ernährungsbewusst das Mittagessen an der Sprachheilschule und nimmt einmal pro Monat an der AG teil, damit ein weiterer Bezug zu gesunder Ernährung an der Schule geschaffen wird. So können sich die Schülerinnen und Schüler der Primarstufe mit dem Mensabetreiber über das Mittagessen austauschen und ihre Wünsche äußern.

Oftmals werden die Schüler von ihren Eltern abgeholt. Dies hat sich als gute Möglichkeit der Kontaktabnahnung und Kontaktpflege entwickelt, da die Eltern sich in der lockeren Atmosphäre mehr Zeit nehmen und diese für Gespräche nutzen und bei Bedarf leichter an sozialpädagogische Beratungsangebote der Schule herangeführt werden können.

### **2. Ziele**

- Schülerinnen und Schüler der Sprachheilschule Zitzewitzstraße lernen im Kurs auf altersgerechte Weise wichtige Aspekte der Ernährung und der Herstellung gesunden Essens kennen. Sie erfahren, wie gut gesundes Essen schmecken kann und wie viel Spaß es machen kann eine Mahlzeit gemeinsam einzunehmen.

- Durch das Angebot der aktiven Pause im direkten Anschluss an das gemeinsame Essen wird den Kindern Spaß und Wichtigkeit von Bewegung spielerisch vermittelt.
- Die Schülerinnen und Schüler laden am Ende des Schulhalbjahres Eltern und andere Gäste ein, um ihnen selbst gekochte Menüs zu präsentieren. Die Kinder erfahren hierbei eine hohe Anerkennung und Wertschätzung durch Eltern und andere Gäste
- Die Schülerinnen und Schüler lernen den Umgang mit verschiedenen Küchengeräten kennen.
- Die Schülerinnen und Schüler erlernen auf altergerechte Art Grundbegriffe der Hygiene.
- Die Schülerinnen und Schüler erlernen beim gemeinsamen Essen den höflichen Umgang miteinander und das Verhalten bei Tisch.

### **3. Zielgruppe**

10 bis 15 Schülerinnen und Schüler aus der 3. und 4. Klasse der Primarstufe.

### **4. Ort und zeitlicher Umfang**

Der Kochkurs findet während des Schulhalbjahres fortlaufend einmal pro Woche von 12:15 Uhr bis 15:30 Uhr statt. Die Zubereitung des Essens erfolgt in der Schulküche, das Essen wird im Anschluss an die Zubereitung gemeinsam in der Mensa eingenommen. Die Essenszeit für die übrigen SchülerInnen ist dann bereits vorbei, so dass der Kochkurs beim Essen und dem dazu gehörenden Austausch über die Zubereitung und das Gelingen der Gerichte ungestört ist. Im Anschluss an das Mittagessen verbringen die SchülerInnen unter Anleitung der Schulsozialpädagogen eine „Aktive Pause“ mit viel Bewegung.

Das Essen für die Eltern zum Kursabschluss wird von den SchülerInnen in der Schulküche zubereitet und in der Schulmensa eingenommen, die Tische werden zu diesem Anlass festlich eingedeckt.

### **5. Auswahl der TeilnehmerInnen**

Da dieser Kurs zukünftig ein freiwillig wählbares Schulangebot am Nachmittag ist, können die Schülerinnen und Schüler diesen Kurs frei wählen. Außerdem werden Schülerinnen und Schüler gezielt von LehrerInnen und Soz.Pädagogen der Schule angesprochen.

## 6. Qualifikation der Referenten

Der Kochkurs wird von einer Lehrerin/Sozialpäd. der Schule geleitet. Einmal pro Monat wird sie vom Betreiber der Schulmensa (Koch und Ökotrophologe) unterstützt.

Die Gestaltung und Anleitung während der „Aktiven Pause“ erfolgt durch einen Schulsozialpädagogen, nach Möglichkeit unter Einbeziehung von älteren SchülerInnen („Paten“).

## 7. Methodik

Nach der Begrüßung der Kinder durch die Lehrerin beginnt jede Unterrichtseinheit zunächst 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 Unterrichtes. Die Lehrkraft 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 Leiterin verteilt mit den Kindern zusammen die anstehenden Aufgaben und vermittelt 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 der Einheit findet eine gemeinsame Auswertung statt (was wurde gemacht, was wurde gelernt) und die Planung des nächsten Treffens.

## 8. Durchführung / Ablauf

### Arbeitsmittel:

- Großes Plakat der Ernährungspyramide.
- Lebensmittel
- Küchengeräte
- Materialien für Rezeptsammlung
- Fotoapparat für Fotos

### **Durchführung:**

Nach der Begrüßung bekommen die Kinder zum Anfang des Kurses ein Rezept, i.d.R. wurde das Gericht am Ende des vorherigen Treffens zwischen den Kindern und der Lehrerin gemeinsam aus- gesucht. Das Rezept können sie auch zum Nachkochen mit nach Hause nehmen. So haben sie am Ende des Halbjahres eine eigene Rezeptsammlung. Nach dem gemeinsamen Lesen des Rezeptes werden die dazu benötigten Lebensmittel (Was ist eine Zucchini?) und deren Verarbeitung (Muss ich die Zucchini schälen?) besprochen. Anschließend wird das Rezept in Kleingruppen zubereitet. In den ersten Wochen sind es meistens Rezepte bei denen viel geschält und geschnippelt werden muss, z.B. Gemüsesuppe, um den Umgang mit Messern und anderen Küchengeräten zu üben und möglichst viele verschiedene Gemüse- und Obstsorten kennen zu lernen. Nach der Fertigstellung des Gerichtes wird gemeinsam der Tisch gedeckt und gemeinsam gegessen, dabei wird darauf geachtet höflich miteinander umzugehen und aufeinander zu achten. Das Essen ist beendet wenn alle satt sind.

Nach dem gemeinsamen Abräumen des Tisches gehen die Kinder in die Pause wo den Schülern, unter Anleitung der PädagogInnen der Schule, verschiedene Angebote zur aktiven Pausengestaltung gemacht werden z.B. Ballspiele und Laufspiele, aber auch die Nutzung der vorhandenen Geräte und Fahrzeuge der Schule möglich ist.

Der Kurs endet mit dem gemeinsamen Aufräumen und Putzen der Küche.

Einmal im Monat kommt der Koch und Oecotrophologe der Schule dazu und erklärt altersgerecht z.B. Grundbegriffe der Hygiene, die Ernährungspyramide, was sind Vitamine, warum braucht unser Gehirn Nahrung? Aber auch Themen wie Essen aus anderen Ländern werden besprochen und gekocht.

Zur Einbeziehung der Eltern findet zweimal im Schuljahr ein großes Festessen statt, bei dem die Kinder ihren Eltern die erlernten Kochkünste präsentieren. Die entspannte Atmosphäre während der Essenspausen und im Anschluss an das Essen ermöglichen den anwesenden LehrerInnen und Soz.Päd., 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.

Im Gespräch mit den Schülern wird immer wieder deutlich, dass ihr „Ernährungs-Bewusstsein“ an dem Entwicklungsprozess gewachsen und deutlich differenzierter geworden ist. Die Eltern werden auch durch ihre Kinder darauf hingewiesen, wie gut gesunde Ernährung schmecken kann und wie wichtig sie ist. Von daher werden Eltern sowohl auf Elternabenden darauf hingewiesen, wie wichtig gesunde Ernährung und Bewegung sind, vor allem aber auch direkt durch ihre Kinder.

## 9. Verstetigung

Die Finanzierung des Kochkurses erfolgt ab Herbst 2010 durch Honorarmittel der Schule für den Koch und zum Teil aus dem Essensgeld der Schülerinnen und Schüler. Es ist der Schule gelungen, den Kochkurs in den schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrag zu integrieren, so dass die Mittel für die AG-Leitung (Lehrerin der Schule) von der Schulbehörde in Form von Verfügungsstunden erbracht werden.