

## Konzept

### Kochkurs für Migrantinnen

#### Lernziele

1. Aufklärung: Weckung eines größeren Ernährungsbewußtseins und Sensibilisierung für Ernährungsfragen. Dabei soll den migrantischen Teilnehmerinnen ihre - kulturell spezifische - eigene gesunde Küche nahe gebracht, und diese ebenso mit fremden, unbekanntem Zutaten und deren Zubereitung vertraut gemacht werden. Als wichtigen sozialen Nebeneffekt erfahren sie die besondere Wertschätzung ihrer Kultur und ihrer Kochkünste.
2. Information: Erweiterung des Ernährungswissens und Klärung der günstigen Voraussetzungen für das Ernährungsverhalten. Vermittlung grundlegender Kenntnisse zur gesunden Ernährung; Vermittlung von Kenntnissen zur gesunden Kinderernährung und den Stellenwert von Kinderlebensmitteln
3. Beratung: Lösung von Ernährungsproblemen unter Berücksichtigung des kulturellen Hintergrundes, der Lebenssituation und der Persönlichkeit der Teilnehmerinnen. Reflexion über eigenes Essverhalten und das der Kinder; Reflexion zum Thema Übergewicht von Kindern und Essstörungen
4. Verhaltensänderung: Die in den Kursen erworbenen Kenntnisse sollen wirksam in die Einstellungen der Teilnehmerinnen übernommen und im Alltag umgesetzt werden können. Dies beinhaltet die Stärkung der Bewältigungsressourcen und die Stabilisierung eines günstigen Ernährungsverhaltens „von Beginn an“, Vermeidung von ungünstigen Verhaltensweisen und Modifikation der Essbedürfnisse. Dabei wird über die teilnehmenden Mütter Einfluss auf die Essgewohnheiten ihrer Kinder genommen.
5. Praxis: Praktisches Ausprobieren gesunder Rezeptalternativen mit der Zielsetzung, das Ernährungsverhalten langfristig positiv zu beeinflussen.
6. Intensivierung des Kontaktes der migrantischen Familien zu den Schulen bzw. Einrichtungen und Einbindung in weitere Maßnahmen, Erleichterung der Elternarbeit für die PädagogInnen der Schulen bzw. Einrichtungen

Zeitlicher Umfang:

6 Termine a 3 Stunden über einen Zeitraum von sechs Wochen

Zielgruppe

Frauen / Mütter mit Migrationshintergrund

Anzahl Teilnehmerinnen

10 bis 15

Veranstaltungsort

Kitas, Schulen, Kinder- und Familienhilfzentren oder andere wohnortnahe Einrichtungen, in denen sich die Frauen üblicherweise treffen. In Frage kommen auch Ausbildungsküchen von Qualifizierungs- und Beschäftigungsträgern. Wichtig sind hierbei ein wohnortnaher, niedrighschwelliger Zugang.

## Methodik

Unter Berücksichtigung (inter-) kultureller Aspekte beschränkt sich der Kurs nicht auf rein kognitive Aspekte und Wissensvermittlung, sondern zielt darauf, in einem dialogischen kommunikativen Wechselspiel, durch praktische Übungen und mit Methoden des integrativen sozialen Lernens Ernährungsempfehlungen und kulturell spezifisches Essverhalten der Teilnehmerinnen in nähere Übereinstimmung zu bringen. Erlebnisorientierung hat dabei einen zentralen Stellenwert. Der Kurs verbindet Elemente der Ernährungsaufklärung, -information, -beratung und -erziehung.

Nach der Begrüßung der Teilnehmerinnen durch die Referentin, einer Vorstellungsrunde und Klärung der Erwartungen der Teilnehmerinnen beginnt der Kochkurs mit einer kurzen theoretischen Einheit in Form eines sehr niedrigschwelligen Unterrichts, der als Mischung aus kurzem Referat und fragend-entwickelnder Methode, die auf bereits vorhandenes Wissen der Teilnehmerinnen zurückgreift, vorgenommen wird. Die Kernaussagen werden an der Tafel (Schulküchen) schriftlich festgehalten.

Für den praktischen Teil wird die Tagesaufgabe durch die federführende Teilnehmerin vorgestellt. Die Lebensmittel werden ausgiebig besprochen. Darüber hinaus wird sichergestellt, dass jede Teilnehmerin weiß, wie das entsprechende Lebensmittel zu verarbeiten ist. Die anstehenden Aufgaben für die Zubereitung des Gerichtes werden an alle Gruppenmitglieder verteilt. Die Referentin übernimmt dabei lediglich die Funktion einer unterstützenden Moderatorin. Der praktische Teil wird somit in kooperativer Gruppenarbeit erledigt. Der Tisch wird ebenfalls gemeinsam gedeckt und im Anschluss an die Zubereitung wird das Essen zusammen mit den anwesenden Kindern eingenommen.

Nach dem gemeinsamen Essen findet eine Feedbackrunde statt: Wie ist das Essen gelungen? War die Zubereitung einfach? Können sich die Teilnehmerinnen vorstellen, dieses Gericht auch Zuhause nachzukochen? Im Anschluss daran werden die einzelnen Vorschläge für die nächsten Termine festgelegt. Durch kleine Vorgaben der Referentin „Wer kennt ein leckeres Fischgericht?“ etc. kann darauf Einfluss genommen werden, dass eine möglichst große Vielfalt der Gerichte (rein vegetarisches Gericht, Fleischgericht, Fisch, Süßspeise etc.) hergestellt wird.

Siehe auch Handlungsanleitung Kochkurs für Migrantinnen

## Kursinhalt:

1. Termin	Begrüßung; Vorstellungsrunde Referentinnen und Teilnehmerinnen. Vorstellung des Konzeptes, Klärung von Erwartungen und Fragen der Teilnehmerinnen.
	Zubereitung einer bunten Gemüsesuppe Vorstellung der Zutaten; Abmessen von Lebensmittelmengen, besonders Fett und Zucker; Ausprobieren fettarmer Zubereitungsmethoden
	Theorieteil: Gesund essen – was ist das eigentlich? Die Ernährungspyramide nach optimiX und die zehn Regeln der DGE „Vollwertiges Essen und Trinken“ für eine ausgewogene Ernährung.
	Anschließend: Festlegung der Vorschläge für den nächsten Termin.
2. Termin	Zubereitung eines landestypischen und gesunden Rezeptes nach Wahl Vorstellung der Zutaten; Abmessen von Lebensmittelmengen, beson-

	<p>ders Fett und Zucker; Ausprobieren fettarmer Zubereitungsmethoden Vorstellung und Erläuterung durch eine Teilnehmerin</p> <p>Theorieteil: Essverhalten und Essgewohnheiten – wie werden sie geprägt, wie können sie verändert werden?</p> <p>Anschließend: Festlegung der Vorschläge für den nächsten Termin.</p>
3. Termin	<p>Zubereitung eines landestypischen und gesunden Rezeptes nach Wahl Vorstellung der Zutaten; Abmessen von Lebensmittelmengen, besonders Fett und Zucker; Ausprobieren fettarmer Zubereitungsmethoden Vorstellung und Erläuterung durch eine Teilnehmerin</p> <p>Theorieteil: Schlechte Fette, gute Fette: Gesunde Speiseöle versus tierische Fette oder versteckte Fette in Konserven, Backwaren, etc; Fisch oder Fleisch? Wie oft in der Woche ist gesund?</p> <p>Anschließend: Festlegung der Vorschläge für den nächsten Termin.</p>
4. Termin	<p>Zubereitung eines landestypischen und gesunden Rezeptes nach Wahl Vorstellung der Zutaten; Abmessen von Lebensmittelmengen, besonders Fett und Zucker; Ausprobieren fettarmer Zubereitungsmethoden Vorstellung und Erläuterung durch eine Teilnehmerin</p> <p>Theorieteil: Ernährung von Kindergarten- und Schulkindern – was ist wichtig? Wie sind Kinderlebensmittel zu bewerten?</p> <p>Anschließend: Festlegung der Vorschläge für den nächsten Termin.</p>
5. Termin	<p>Zubereitung eines landestypischen und gesunden Rezeptes nach Wahl Vorstellung der Zutaten; Abmessen von Lebensmittelmengen, besonders Fett und Zucker; Ausprobieren fettarmer Zubereitungsmethoden Vorstellung und Erläuterung durch eine Teilnehmerin</p> <p>Theorieteil: Übergewicht bei Kindern – Ursachen und Folgen. Wie kann man vorbeugen?</p> <p>Anschließend: Festlegung der Vorschläge für den nächsten Termin.</p>
6. Termin	<p>Zubereitung eines landestypischen und gesunden Rezeptes nach Wahl Vorstellung der Zutaten; Abmessen von Lebensmittelmengen, besonders Fett und Zucker; Ausprobieren fettarmer Zubereitungsmethoden Vorstellung und Erläuterung durch eine Teilnehmerin</p> <p>Theorieteil: Schlankheitsideal und Essstörungen – wie kann man Störungen in der Entwicklung eines gesunden Essverhaltens vorbeugen?</p> <p>Anschließend: Gemeinsame Auswertung des Kurses und Überreichung des Rezeptbuches an die Teilnehmerinnen.</p>