



PROJEKTIDEE

Eine Arbeitsgemeinschaft bietet die Möglichkeit, auf freiwilliger Basis gezielt auf die Interessen und Bedürfnisse der Schüler einzugehen und ganz praktisch Informationen und Fertigkeiten zum Thema „Gesund und lecker essen“ zu vermitteln. Dabei sind verschiedene Schwerpunktsetzungen je nach Alter der Schüler und Schulart möglich, z.B. Gestaltung als Kochwettbewerb oder Ausrichtung der Rezepte nach Saison und Jahreszeit. Ausgangspunkt sind die Ideen und Wünsche der Schüler.



PROJEKTZIELE

- Förderung eines bewussten Ernährungsverhaltens durch Reflexion eigener Ernährungs- und Essgewohnheiten
- Sinneswahrnehmungen und Freude am Essen kennen lernen
- über Nahrungsqualität und –herstellung informieren
- Fähigkeiten und Fertigkeiten der Nahrungszubereitung vermitteln
- Informationen über Lebensmittelhygiene und Lagerung von Nahrungsmitteln geben



ZIELGRUPPE

für alle Schularten und Schüler jeder Altersstufe geeignet



PROJEKTABLAUF

Zeitaufwand

- mindestens 2 Stunden für die AG einplanen
- evtl. Vorbereitungszeit (Lebensmitteleinkauf)

Aufgaben/Maßnahmen

- Einführung zum Thema „Was esse und trinke ich?“
- Einführung zum Thema Küchenhygiene
- Sammlung von Lieblingsgerichten
- Recherche nach Rezepten im Internet, in Zeitungen
- Exkursionen in den Supermarkt, auf Märkte, zu regionalen Erzeugern

Gestaltungsvarianten

- thematische Gestaltung der AG-Stunden z.B. nach Produkten der Saison „Alles Möhre oder was?“ (Möhrensuppe, Muffins mit Möhren, Möhrensalat ...)
- Kochwettbewerb: gemeinsame Auswahl bestimmter Lebensmittel; Einteilung in Mannschaften, die dann Rezepte auswählen, gemeinsam kochen und dann gegenseitige Verkostung und Bewertung der Ergebnisse)



KOSTEN UND VORAUSSETZUNGEN

- Teilnehmerbeitrag für Lebensmittel (je nach Produkten und Umfang zwischen 2 bis 5 Euro pro TN pro Treffen)
- Küche mit mehreren Arbeitsplätzen
- Küchenutensilien, Küchenschürzen, Geschirr
- evtl. Fahrtkosten bei Exkursionen



HINWEISE

- ideale Gruppengröße 10 – 12 Teilnehmer
- der Kursleiter sollte über ein entsprechendes Hintergrundwissen zum Thema gesunde Ernährung verfügen
- bei kleineren Kindern evtl. einen zusätzlichen Betreuer (Eltern)
- da AG oft am Nachmittag stattfindet, lieber mehrere kleine Gerichte zum Probieren und Kosten herstellen als riesige Mahlzeiten
- nicht zu große Mengen an Essen produzieren



MATERIALIEN

- Rezeptideen im Internet zum Beispiel unter www.cma.de
- Arbeitsblätter zu Exkursionen und eigenem Essverhalten in Materialien der BzGA und des aid

IMPRESSUM

Projektleitung:

Sächsische Arbeitsstelle für Schule
und Jugendhilfe e.V.
Alaunstr. 11
01099 Dresden
www.sasj.de

Modellschule:

26. Grundschule „Am Markusplatz“
Osterbergstr. 22
01127 Dresden

Mittelschule „Gottfried-Papst-von-Ohain“
Kurt-Handwerk-Str. 3
09599 Freiberg