



PROJEKTWOCHE **GESUNDE ERNÄHRUNG TISCH&KULTUR**



Mit freundlicher Unterstützung von:



Unser Kooperationspartner:



Hintergrund

Tiefkühl- und Fertigprodukte statt eigenhändig zubereitete Mahlzeiten bestimmen zunehmend die Esskultur in Deutschland. Viele Kinder kommen ohne Frühstück zur Schule und das Mittagessen zu Hause fällt vielfach aus. Da ist der Griff in die Tiefkühltruhe vorprogrammiert.

Tatsache ist inzwischen auch, dass 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zu dick sind. Fatal ist, dass gerade in diesem Alter bereits der Grundstein für die Ernährung und Gesundheit im Erwachsenenalter gelegt wird.

Im Lehrplan der Hauptschule findet man heute die Gesunde Ernährung im Fächerverbund WAG (Wirtschaft Arbeit Gesundheit). Im Unterschied dazu sind Fächer wie Physik, Chemie, Erdkunde oder Gemeinschaftskunde fest im Stundenplan verankert. Inhalte dieser Fächer werden nach der Schulzeit schnell vergessen, sobald sich ein Schüler interessenmäßig anders orientiert. Mit dem Thema Gesunde Ernährung werden die Schüler auch noch in zehn, zwanzig oder dreißig Jahren konfrontiert sein. Aus diesem Grund sollte das Thema, welches die Menschen ein Leben lang begleitet und zu einem gesunden Leben verhilft, im Schulalltag ebenso zu einem festen Bestandteil als eigenständiges Fach werden.

Um Schulen als „Orte des Lebens und Lernens“ zu begreifen, setzt das Büro Christoph Sonntag mit der Unterstützung von Herzessache e.V. und der Sparda-Bank Baden-Württemberg eG mit der PROJEKTWOCHE **GESUNDE ERNÄHRUNG**

TISCH&KULTUR genau an diesem Punkt an.

Ergänzend steht uns mit der Non-Profit-Organisation Slow Food Deutschland e.V. zur Umsetzung der Projektwoche ein kompetenter Kooperationspartner zur Verfügung. Slow Food möchte Bewusstsein für Genussskultur und gesunde Ernährung speziell auch bei Kindern und Jugendlichen fördern. Dazu haben sie einen speziellen Sinnes- und Geschmacksparcours entwickelt. Slow Food fördert verantwortliche Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht, traditionelles Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt. Sie stehen in Kontakt mit Produzenten, Händler und Verbrauchern und vermittelt Wissen über die Qualität von Nahrungsmitteln.

Das Projekt

Ziel der PROJEKTWOCHE **GESUNDE ERNÄHRUNG TISCH&KULTUR** ist es, Kinder und Jugendliche schon früh zu motivieren, Mahlzeiten selbst zuzubereiten und sie auf Bio-Produkte aufmerksam zu machen. Sie sollen für die Lebensmittelherstellung, Verwertung und damit einhergehende ausgewogene Ernährung praxisnah begeistert und sensibilisiert werden. Zudem sollen dabei gute Umgangsformen und Rücksichtnahme vermittelt werden.

Dazu sollen sie selbst auf einem Bauernhof mit anpacken und erleben wie zum Beispiel Käse produziert wird oder wie der Weg vom Korn zum Brot verläuft. Nach dem „Produzieren“ folgt dann die Verwendung und Verarbeitung der frischen Lebensmittel. Die Schüler bereiten unter fachkundiger Anleitung eine ausgewogene Mahlzeit zu. Den Abschluss der Woche bildet ein kleiner „Knigge-Kurs“ für gute, moderne Umgangsformen am Beispiel eines Restaurantbesuchs.

Ablauf der Projektwoche

TAG 1

VORBEREITUNG / EINFÜHRUNG

Die Klassenlehrerin / der Klassenlehrer (ProjektlehrerIn) bereitet die Schulklasse inhaltlich auf die bevorstehenden Projekttag vor. Dabei werden zum Beispiel die unterschiedlichen Orte (Bauernhof, Restaurant,...) mit ihren Besonderheiten und Merkmalen sowie die jeweils angepasste Kleidung besprochen.

TAG 2

VOM FELD UND STALL IN DIE KÜCHE

Alles „Bio“! Was steckt eigentlich hinter dem Begriff auf der Verpackung im Supermarkt? An diesem Tag wird gemeinsam mit den Schülern bei heimischen Biobauern nach Antworten gesucht. Dabei lernen sie zum Beispiel alles rund um die Kartoffel oder entdecken verborgene Kräuterwelten im Dialog mit dem Landwirt. Außerdem werfen die Kinder einen Blick auf die unterschiedlichen Bereiche des Hofgutes, helfen aktiv mit und lernen so die Abläufe eines Bauernhofs naturnah kennen. Die **Regionale Produktvielfalt** spielt an diesem Projekttag eine besondere Rolle.

TAG 3

KINDER AM KOCHTOPF

Über die Herkunft der Produkte und die riesige geschmackliche Vielfalt konnten sich die Schüler am Vortag informieren; jetzt geht es an die Praxis. Unter fachkundiger Anleitung werden z.B. Maultaschen und Kartoffelsalat zubereitet: Maultaschenteig wird ausgewellt, die Füllungen werden zusammengestellt und gewürzt, Maultaschen werden gefüllt und geformt, Kartoffeln gekocht und geschält... die Schüler haben alle Hände voll zu tun. Bei der Zubereitung werden kulturelle Besonderheiten (schweinefleischfreie Zutaten) ebenso berücksichtigt wie eventuelle Allergien. Anschließend wird gemeinsam gegessen.

TAG 4

ETIKETTE & TISCHKULTUR

Wie wird ein Tisch festlich eingedeckt? Wie wird an einer Tafel serviert? Wie lauten Benimmregeln am Tisch? Und wie formuliert man eigentlich eine Tischrede? Im festlichen Rahmen eines feinen Restaurants / Hotels erhalten die Schüler Antworten auf all ihre Fragen. Anschließend zeigt Christoph Sonntag, wie man eine unterhaltsame Tischrede formuliert und vorträgt.

TAG 5

ERLEBTES REFLEKTIEREN / NACHARBEIT

Die Schüler besprechen ihre Erfahrungen und Eindrücke gemeinsam mit der Klassenlehrerin / dem Klassenlehrer (ProjektlehrerIn) und reflektieren das Erlebte: Was hat sie beeindruckt? Was hat ihnen gefallen? Was ist bei den Kleinen von der Projektwoche hängen geblieben?

Das möchten natürlich auch wir von der Stipftung wissen. Darum freuen wir uns sehr über Erlebnis-Berichte / Eindrücke (gerne auch gemalte Bilder) der Klasse. Diese können per Post oder per Mail an uns geschickt werden. In einem angemessenen Rahmen werden die Impressionen dann auszugsweise auf unsere Homepage gestellt.

NEU / Optionales Angebot (Tag 5 „Reflektieren/Nachbereiten“)

Slow Food Deutschland e.V. bietet Ihnen exklusiv an, einen ganzen Vormittag mit einer jungen Ernährungswissenschaftlerin vom Slow Food Youth Network zu verbringen, die mit Ihnen und den Schülern, entweder unterstützend oder komplett in Eigenregie, das Thema Ernährung modern und tagesaktuell nachbereitet. Wo unser Essen eigentlich herkommt und wie es produziert wurde wird als Thema ebenso aufgenommen wie Geschmack, Genuss und Genießen und die Frage, wie man bewusst, gesund und lecker essen kann. Ernährungsbildung, die jungen Menschen Spaß macht! Gerne kümmern wir uns um die Kontaktaufnahme/-Vermittlung und die Terminfindung für Sie und Ihre Klasse.

Mehr Informationen unter www.ernaehrungswochen.de