Entwurf eines Programms für eine

**Arbeitsgemeinschaft** **„Gesundes Kochen“**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gruppengröße** | **Jahrgangsstufe/Mindestalter** | **Raumbedarf** | **Technische Voraussetzungen** |
| ca. 6-9 Kinder | 5./6. Klasse | Schulküche | * Küche mit üblicher Küchenausstattung, Küchengeräte |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Vorbereitungsphase* (ca. 6 Wochen vor Beginn der AG)** | | | |
| **Zeitraum** | **Inhalt** | **Intention** | **Material** |
| **1. Woche** | * Absprachen mit der Schulleitung… * Raum, Inventar, Budget, Altersklasse * Budgetfrage klären | * Rechtliche und organisatorische Absicherung * Hygienevorschriften * Finanziellen Rahmen abstecken |  |
| **2. Woche** | * Sammlung von Rezepten * Vorauswahl der in Frage kommenden Rezepte | * Werbung /Vorstellung der Inhalte * Entwurf eines möglichen Ablaufs | * Bücher * Internet |
| **3. Woche** | * Vorstellung der AG im GTS Bereich * Prüfung der Anmeldungen * Elternbrief mit Absprache der SL erstellen | * Fragerunde zur Klärung für die SUS * Zusammenstellung der Gruppe * Abfragen von Unverträglichkeiten | * Plakate |
| **4.-5. Woche** | * Aufstellung der Materialanschaffung * Elternbrief verschicken | * Erstellung einer Rezeptsammlung * Information der Eltern * Einverständnis einholen | * Notizblock |
| **6. Woche** | * Rücklauf Elternbrief überprüfen | * Teilnehmerliste abschließend erstellen |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Einführungsphase (mit Beginn des Schul(halb)jahres)*** | | | |
| **Zeitraum** | **Inhalt** | **Intention** | **Material** |
| **1. Woche** | * Kennenlernen der Gruppe * AG Thema vorstellen * Plakat mit Regeln erstellen und besprechen * Blindverkostung von Obst und Gemüse | * Wir-Gefühl herstellen * Gemeinsames Ziel der AG beschließen * Bewusstsein für Gefahren wecken * Schulung der Sinne * Geschmacksnerven sensibilisieren | * Plakate * Stifte * Vorbereitete Kostproben * Augenbinden |
| **2. Woche** | * Küche besichtigen * Hygiene,- und Sicherheitsbelehrungen * Planung der nächsten Stunden mit Einbindung der Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung * Zubereitung Kohlrabi-Möhren- aufstrich | * Kennenlernen der Arbeitsumgebung * Rechtliche Absicherung * Kennenlernen der Lebensmittel * Verarbeitung von Lebensmitteln | * Aktuell gültiges Regelwerk * Lebensmittel * Arbeitsgeräte * Rezept |
| **3. – 5. Woche** | * Ernährungsbildung * Austausch über Ernährungsgewohnheiten * Verkostung untersch. Apfel- und Birnensorten | * Begeisterung für gesunde LM wecken * Reflexion von Ernährungsgewohnheiten * Schulung der Sinne | * Bilder von Streuobstwiesen * Plakate * Vorbereitetes Obst |
| **6. Woche** | * Essgewohnheiten (z.B. ohne Handy) * Rituale am Tisch * Bunter Chinakohlsalat | * Vorteile von Essgewohnheiten besprechen * Rituale besprechen * Schneidtechniken kennenlernen * Gemüsesorten kennenlernen | * Tafel * Arbeitsgeräte und Materialien * Rezept * Lebensmittel |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| **Zeitraum** | **Inhalt** | **Intention** | **Material** |
|  |  |  |  |
| **7. Woche** | * Warum Saisonale/Regionale Lebensmittel bevorzugen | * Sensibilisieren für ökologische Zusammenhänge * Klimaschutz | * Arbeitsblatt |
| **8. Woche** | * Sammeln und auswählen von Rezeptvorschlägen (Internetrecherche oder vorhandene Rezepte) * Planung von Kocheinheiten(Gruppenbildung, Aufgabenverteilung) | * Abstimmung in der Gruppe * Stärkung des Verantwortungsbewusstseins * Identifikation mit dem Thema/Zielen der AG | * PCs * mitgebrachte Rezepte |
| **9. – 14. Woche** | * Ausgewählte Rezepte zubereiten * Gemeinsames Essen * Rezepte in einheitlicher Vorlage übertragen | * Erfahrungen sammeln * Essen in schöner Atmosphäre * Erstellen einer Rezeptsammlung | * Entsprechend den jeweiligen Rezeptanforderungen * Ausgedruckte Rezeptvorlage |
| **15. Woche** | * Gerichte in der Gruppe bewerten * Rezeptmappe ansprechend gestalten | * Rückblick und Reflexion * Festhalten des erlebten zur Präsentation | * Stifte * Sticker * Schnellhefter |
| **16. Woche** | * Entwurf und Gestaltung eines gemeinsamen Deckblatts | * Einordnung der AG in den Zusammenhang (Ernährung und Ökologie) |  |
| **17. Woche** | * Präsentation der Rezeptmappe am Weihnachtsmarkt der Schule |  |  |

**Langfristiges Ziel:**

* Nachhaltigkeitsbildung der Schüler
* Die Schüler erlernen die Relevanz gesunder Ernährung (Gesundheitsbewusstsein)
* Die Schüler lernen die Herkunft, Nährwerte usw. ausgewählter Nahrungsmittel kennen
* Das Gemeinschaftsgefühl und das Selbstvertrauen der Schüler werden gestärkt

**Kontaktdaten:** Tanja Müller | Hunsrückschule Simmern | tanjamueller@hunsrueckschule.de

**Literaturempfehlung:** <https://www.dge.de> | https://www.[ernaehrungsberatung.rlp.de](https://www.ernaehrungsberatung.rlp.de/)