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/)