

Konzeption

Projekt „Kinder lernen kochen“

Pädagogische Begleitmaßnahme im Rahmen des EU-Schulprogramms NRW

1. Projektbeschreibung

Das Projekt „**Kinder lernen kochen**“ ist eine pädagogische Begleitmaßnahme des EU-Schulprogramms NRW. Ziel ist es, Kinder im Grundschulalter spielerisch und praxisnah an eine gesunde Ernährung heranzuführen und ihre Ernährungskompetenz nachhaltig zu fördern.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Zubereiten gesunder Gerichte mit frischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse sowie Milch und Milchprodukten. Durch das eigenständige Kochen erleben die Kinder Lebensmittel mit allen Sinnen und entwickeln Freude an einer ausgewogenen Ernährung.

Die Durchführung erfolgt direkt in den Schulen durch geschulte LandFrauen, die mit einer mobilen Küche an die Schulen kommen und gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern kochen.

2. Hintergrund

Das EU-Schulprogramm NRW unterstützt die regelmäßige Versorgung von Schulen und Kindertageseinrichtungen mit Obst, Gemüse und Milch aus nordrhein-westfälischer Erzeugung, die zu 100 % aus EU-Geldern finanziert werden.

Neben der Bereitstellung hochwertiger Lebensmittel, fördert das Land NRW zu 100 % das Programm „Gesunde Ernährung von Anfang an“ mit dem Ziel, Kindern frühzeitig gesundheitsfördernde Ernährungsgewohnheiten zu vermitteln. Dabei werden auch Eltern und Lehrkräfte einbezogen, um eine nachhaltige Ernährungsbildung zu unterstützen.

Das Projekt orientiert sich an den Vorgaben des Strategiepapiers zur Umsetzung des EU-Schulprogramms in Deutschland sowie an der Verordnung (EU) 2016/791.

3. Ziele des Projektes

Das Projekt verfolgt folgende Ziele:

- Förderung der Ernährungs- und Handlungskompetenz von Grundschulkindern
- Vermittlung von Wissen über gesunde Ernährung
- Wertschätzung regionaler und frischer Lebensmittel
- Kennenlernen verschiedener Obst-, Gemüse- und Milchprodukte
- Förderung selbstständigen Handelns beim Kochen
- Erlernen grundlegender Küchentechniken
- Sensibilisierung für Hygiene und Sicherheit in der Küche
- Förderung sozialer Kompetenzen durch gemeinsames Arbeiten
- Motivation, Gerichte auch zu Hause gemeinsam mit der Familie nachzukochen

4. Zielgruppe

Das Projekt richtet sich an:

- Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klassen an Grundschulen in Nordrhein-Westfalen
- Lehrkräfte
- Eltern

Voraussetzung ist die Teilnahme der Schule am EU-Schulprogramm NRW.

5. Pädagogischer Ansatz

Kinder lernen besonders nachhaltig durch eigenes Handeln. Deshalb steht im Mittelpunkt des Projektes das praktische Arbeiten.

Während des Kochens übernehmen die Kinder Verantwortung für einzelne Arbeitsschritte und erleben den gesamten Prozess von der Vorbereitung bis zum gemeinsamen Essen.

Neben fachlichen Kompetenzen werden auch soziale Fähigkeiten gefördert, beispielsweise:

- Teamarbeit
- Kommunikation
- gegenseitige Unterstützung
- Verantwortungsbewusstsein
- Selbstständigkeit

Durch das gemeinsame Essen werden neue Lebensmittel ohne Leistungsdruck ausprobiert und positive Erfahrungen geschaffen.

6. Ablauf des Projekttages

Ein Projekttag umfasst eine Doppelstunde (ca. 10:00 bis 12:00 Uhr).

6.1 Einstieg (ca. 20 Minuten)

Zu Beginn findet eine gemeinsame Gesprächsrunde statt.

Themen sind unter anderem:

- Warum ist gesundes Frühstück wichtig?
- Welche Nährstoffe brauchen Kinder zum Lernen?
- Welche Lebensmittel enthalten Vitamine und Mineralstoffe?
- Warum sind Obst, Gemüse und Milchprodukte wichtig?
- Wer hat bereits Erfahrungen beim Kochen gesammelt?

Anschließend wird der Ablauf des Projektes erklärt.

6.2 Einführung in die Kochpraxis

Vor Beginn des Kochens werden organisatorische und sicherheitsrelevante Punkte besprochen.

Dazu gehören:

- Vorstellung der geplanten Gerichte
- Einteilung der Gruppen
- Erklärung der Arbeitsabläufe
- Besprechung möglicher Lebensmittelunverträglichkeiten
- Hygieneregeln
- Sicherheitsregeln im Umgang mit Küchenmessern
- richtiges Waschen von Obst und Gemüse
- Schneidetechniken (z. B. Tunnelgriff und sicheres Arbeiten)

Alle Kinder erhalten eine Schürze und waschen sich gründlich die Hände.

6.3 Digitale Unterstützung

Die mobile Küche verfügt über ein Tablet mit der App „**Kinder lernen kochen**“.

Die App enthält:

- Kochvideos
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Informationen zu Küchentechniken
- internationale Rezepte

Die Kinder können die einzelnen Arbeitsschritte selbstständig nachvollziehen und erhalten nach dem Projekttag die Rezepte zum Nachkochen.

6.4 Gruppenarbeit (ca. 30 Minuten)

Die Klasse wird in mehrere Kochgruppen eingeteilt.

Jede Gruppe:

- liest ihr Rezept
- berechnet die benötigten Zutaten
- holt Arbeitsmaterialien und Lebensmittel
- bereitet ihr Gericht selbstständig zu
- richtet kleine Probierportionen an

Währenddessen begleiten die geschulte LandFrau, ein Helfer der Agentur, die Lehrkraft und ggf. Eltern die Gruppen.

Die Kinder lernen dabei unter anderem:

- Rezepte lesen
- Mengen berechnen
- Zutaten abwiegen
- Lebensmittel schneiden
- hygienisch arbeiten
- Arbeitsabläufe organisieren

6.5 Gemeinsames Aufräumen (ca. 15 Minuten)

Nach dem Kochen reinigen alle Gruppen gemeinsam ihre Arbeitsplätze.

Dabei lernen die Kinder, dass Ordnung und Sauberkeit selbstverständlich zum Kochen dazugehören.

6.6 Gemeinsames Essen (ca. 15 Minuten)

Vor dem Essen präsentiert jede Gruppe ihr Gericht.

Dabei berichten die Kinder:

- welche Zutaten verwendet wurden,
- welche Arbeitsschritte notwendig waren,
- welche Erfahrungen sie beim Kochen gemacht haben.

Anschließend werden alle Gerichte gemeinsam probiert.

Zum Abschluss wird ein gemeinsames Gruppenfoto gemacht.

Die Rezepte erhalten die Kinder über ihre Lehrkraft, sodass sie diese zu Hause gemeinsam mit ihren Familien nachkochen können.

7. Inhalte und Kompetenzen

Während des Projektes erwerben die Kinder vielfältige Kompetenzen.

Ernährungskompetenz

- gesunde Lebensmittel kennenlernen
- ausgewogene Ernährung verstehen
- Bedeutung von Obst, Gemüse und Milchprodukten erkennen

Praktische Kompetenzen

- Lebensmittel vorbereiten
- Schneidetechniken anwenden
- Wiegen und Messen
- Rezepte lesen
- hygienisches Arbeiten

Mathematische Kompetenzen

- Portionsgrößen berechnen
- Mengen umrechnen
- Gewichte vergleichen

Soziale Kompetenzen

- Zusammenarbeit
- Rücksichtnahme
- Kommunikation
- Verantwortungsbewusstsein

8. Materialien

Für die Durchführung werden benötigt:

- mobile Küche
- mobile Spüleinheit
- Kochutensilien
- Schneidebretter
- Küchenmesser
- Messbecher
- Waagen
- Schüsseln
- Frühstückssets
- Schürzen
- Tablet mit „Kinder lernen kochen“-App
- frische Lebensmittel
- Informationsmaterialien für Lehrkräfte und Eltern

9. Nachhaltigkeit

Das Projekt soll Kinder langfristig motivieren, gesunde Lebensmittel auszuwählen und selbst zuzubereiten.

Durch die Mitgabe der Rezepte werden die Familien aktiv eingebunden. Die Kinder können die Gerichte zu Hause nachkochen und ihr erworbenes Wissen im Alltag anwenden.

So wird eine nachhaltige Verbindung zwischen Schule, Familie und gesunder Ernährung geschaffen.

10. Fazit

„Kinder lernen kochen“ verbindet Ernährungsbildung mit praktischer Erfahrung. Die Schülerinnen und Schüler erleben gesunde Ernährung aktiv, erwerben wichtige Alltagskompetenzen und entwickeln Freude am gemeinsamen Kochen.

Das Projekt leistet damit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung, zur Ernährungsbildung sowie zur Entwicklung sozialer und praktischer Kompetenzen im Grundschulalter.