

Konzeption

Projekt „Frühstücksexperten“

Pädagogische Begleitmaßnahme im Rahmen des EU-Schulprogramms NRW

1. Projektbeschreibung

Das Projekt **„Frühstücksexperten“** ist eine pädagogische Begleitmaßnahme des EU-Schulprogramms NRW. Ziel des Projektes ist es, Vorschulkinder spielerisch an die Bedeutung eines gesunden Frühstücks heranzuführen und sie frühzeitig für eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse sowie Milch und Milchprodukten zu begeistern.

Im Mittelpunkt steht das aktive Mitmachen. Die Kinder übernehmen selbst die Rolle kleiner „Frühstücksexperten“ und erleben den gesamten Ablauf – vom Einkauf der Zutaten über die Zubereitung bis hin zum gemeinsamen Frühstück. Dadurch lernen sie den bewussten Umgang mit Lebensmitteln kennen und sammeln erste praktische Erfahrungen im Küchenalltag.

Die Durchführung erfolgt durch geschulte Fachkräfte bzw. LandFrauen direkt in den Kindertagesstätten.

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.

Durch praktische Erfahrungen lernen die Kinder Lebensmittel kennen, entwickeln Freude am gemeinsamen Essen und bauen Berührungsängste gegenüber neuen Lebensmitteln ab. Gleichzeitig werden Themen wie Regionalität, Saisonalität und Nachhaltigkeit altersgerecht vermittelt.

3. Ziele des Projektes

Das Projekt verfolgt insbesondere folgende Ziele:

- Förderung einer gesunden Frühstückskultur
- Kennenlernen verschiedener Obst-, Gemüse- und Milchprodukte
- Sensibilisierung für eine ausgewogene Ernährung
- Vermittlung erster Kenntnisse über Hygiene und Sicherheit in der Küche
- Förderung der Selbstständigkeit
- Entwicklung sozialer Kompetenzen durch gemeinsames Arbeiten
- Vermittlung von Nachhaltigkeit durch regionales und saisonales Einkaufen
- Motivation zum gemeinsamen Kochen mit den Familien

4. Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an:

- Vorschulkinder in Kindertagesstätten
- pädagogische Fachkräfte
- Eltern

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

5. Pädagogischer Ansatz

Kinder lernen besonders nachhaltig durch eigenes Erleben. Deshalb übernehmen sie während des Projektes aktiv Verantwortung für einzelne Aufgaben.

Durch Rollenspiele, gemeinsames Einkaufen, das Zubereiten der Speisen und das anschließende gemeinsame Frühstück erwerben sie alltagsnahe Kompetenzen. Dabei stehen Freude, Teamarbeit und das selbstständige Handeln im Vordergrund.

Die Fachkräfte begleiten die Kinder unterstützend und schaffen einen geschützten Rahmen, in dem jedes Kind entsprechend seiner Fähigkeiten mitarbeiten kann.

6. Ablauf des Projekttag

Der Projekttag umfasst eine Dauer von etwa zwei bis drei Stunden.

6.1 Begrüßung und Einführung (ca. 5 Minuten)

Zu Beginn werden die Kinder im Sitzkreis begrüßt.

Nach einer kurzen Vorstellung der durchführenden Landfrau wird erklärt, was die Kinder an diesem Vormittag erwartet.

Die Kinder erfahren, dass sie heute selbst zu „Frühstücksexperten“ werden und gemeinsam ein gesundes Frühstück vorbereiten – vom Einkauf über die Zubereitung bis zum gemeinsamen Essen.

Außerdem werden erste Regeln zu Hygiene, Sicherheit und dem Ablauf des Projektes besprochen.

6.2 Einteilung der Gruppen (ca. 5 Minuten)

Die Kinder werden in vier Kleingruppen mit jeweils zwei bis vier Kindern eingeteilt.

Jede Gruppe wird von einer erwachsenen Begleitperson unterstützt.

Anschließend erhält jede Gruppe ein bebildertes Rezept, auf dem die benötigten Zutaten sowie die einzelnen Arbeitsschritte kindgerecht dargestellt sind.

6.3 Einkaufsspiel (ca. 30 Minuten)

Das Einkaufsspiel bildet den ersten praktischen Teil des Projektes.

Mithilfe eines aufgebauten Einkaufsladens lernen die Kinder spielerisch den Einkauf von Lebensmitteln kennen.

Gemeinsam überlegen sie:

- Wo kaufen wir Lebensmittel ein?
- Welche Zutaten benötigen wir?
- Wo finden wir Obst, Gemüse oder Milchprodukte?

Jede Gruppe erhält Einkaufskörbe und Spielgeld. Die Kinder übernehmen unterschiedliche Rollen, beispielsweise als Käufer oder Verkäufer.

Während die Gruppen nacheinander einkaufen, spricht die Landfrau mit den wartenden Kindern über:

- regionale Lebensmittel,
- saisonales Obst und Gemüse,
- nachhaltiges Einkaufen,
- Möglichkeiten zur Vermeidung von Verpackungsmüll.

Das Einkaufsspiel verbindet Ernährungsbildung mit Rollenspiel und fördert gleichzeitig Sprache, Teamarbeit und Alltagskompetenzen.

6.4 Gemeinsame Speisenzubereitung (ca. 30 Minuten)

Vor Beginn der Zubereitung werden gemeinsam die Hygieneregeln besprochen.

Die Kinder:

- waschen ihre Hände,
- binden lange Haare zusammen,
- ziehen Schürzen an.

Anschließend werden wichtige Sicherheitsregeln im Umgang mit Küchenmessern erklärt.

Unter Anleitung der Landfrau sowie der Begleitpersonen bereiten die Kinder ihre Frühstücksspeisen selbstständig zu.

Dabei lernen sie:

- Obst und Gemüse gründlich zu waschen,
- sichere Schneidetechniken,
- Lebensmittel möglichst ungeschält zu verarbeiten, da sich viele Vitamine direkt unter der Schale befinden,
- Arbeitsplätze sauber und ordentlich zu halten.

Während der Zubereitung finden gemeinsame Tischgespräche über gesunde Ernährung, Lebensmittel und deren Herkunft statt.

6.5 Aufräumen, Tischdecken und Bewegungspause (ca. 15 Minuten)

Nach dem Kochen räumen die Kinder gemeinsam ihre Arbeitsplätze auf.

Anschließend decken sie gemeinsam den Frühstückstisch mit dem Geschirr der Kindertagesstätte.

Um die Konzentration aufrechtzuerhalten und dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder gerecht zu werden, wird eine kurze Bewegungseinheit, beispielsweise das „Ernte-Spiel“, durchgeführt.

6.6 Gemeinsames Frühstück (ca. 20 Minuten)

Im Anschluss genießen alle Kinder gemeinsam die selbst zubereiteten Speisen.

Dabei erleben sie das Frühstück als gemeinschaftliches Ereignis und werden motiviert, neue Lebensmittel zu probieren.

Übrig gebliebene Speisen werden gemeinsam in Aufbewahrungsboxen verpackt und kühl gelagert.

6.7 Gemeinsames Abräumen (ca. 5 Minuten)

Nach dem Frühstück räumen alle Kinder gemeinsam den Tisch ab und bringen Geschirr und Materialien zurück.

Anschließend kehren sie gemeinsam an ihre Gruppentische zurück.

6.8 Abschluss und Reflexion (ca. 10 Minuten)

Zum Abschluss wird der Projekttag gemeinsam reflektiert.

Die Kinder berichten,

- was ihnen besonders gefallen hat,
- welche Lebensmittel sie kennengelernt haben,
- welche Speisen ihnen geschmeckt haben.

Abschließend werden sie motiviert, gemeinsam mit ihren Eltern einkaufen zu gehen und die kennengelernten Rezepte zu Hause nachzubereiten.

7. Vermittelte Kompetenzen

Während des Projektes erwerben die Kinder vielfältige Kompetenzen.

Ernährungskompetenz

- gesundes Frühstück kennenlernen

- Obst, Gemüse und Milchprodukte wertschätzen
- Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung verstehen

Alltagskompetenz

- Lebensmittel einkaufen
- Zutaten auswählen
- einfache Speisen zubereiten
- Hygieneregeln beachten

Motorische Kompetenzen

- Schneiden
- Waschen
- Rühren
- Anrichten

Soziale Kompetenzen

- Zusammenarbeit
- gegenseitige Unterstützung
- Kommunikation
- Verantwortungsbewusstsein

Nachhaltigkeitskompetenz

- regionale Lebensmittel kennenlernen
- saisonale Produkte erkennen
- Verpackungsmüll vermeiden

8. Nachhaltigkeit

Die Kinder erhalten Anregungen, das Gelernte gemeinsam mit ihren Familien im Alltag umzusetzen. Durch das Nachkochen der Rezepte und den gemeinsamen Einkauf werden Eltern aktiv in die Ernährungsbildung einbezogen.

So entsteht eine nachhaltige Verbindung zwischen Kindertagesstätte, Familie und gesundem Ernährungsverhalten.

9. Fazit

Das Projekt „Frühstücksexperten“ vermittelt Vorschulkindern auf spielerische und praxisnahe Weise grundlegende Kompetenzen rund um gesunde Ernährung. Durch eigenes Handeln, gemeinsames Kochen und das gemeinsame Frühstück entwickeln die Kinder Freude an frischen Lebensmitteln und erwerben wichtige Alltagskompetenzen, die sie langfristig in ihrem Ernährungs- und Gesundheitsverhalten begleiten.