

Susanne Krieg

Erstellen eines Curriculums zum Seminar

„Heute koche ich!“

aus dem Bereich Ernährung

Als Hauptseminararbeit eingereicht an der Pädagogischen Hochschule Freiburg i. Br.

Fach: Gesundheitspädagogik
Seminar: Didaktik und Methoden der Gesundheitspädagogik II
Semester: SS 2008
Themenstellerin: Rainer Wohlfarth
Datum: 13.06.2008

„Heute koche ich!“

In diesem Kurs lernt Ihr Kind nicht nur das Zubereiten von einfachen Gerichten. Es werden darüber hinaus viele Hintergrundinformationen zum Thema Ernährung vermittelt. Ihr Kind lernt, wie sich verschiedene Nahrungsmittel auf den menschlichen Körper auswirken und auch wieviel Arbeit dahinter steckt, bis ein fertig zubereitetes Essen auf dem Tisch steht. Abgerundet wird das Angebot durch einen Besuch beim Bauern, wo die Kinder sehen, dass das Essen nicht vom Supermarkt aus der Luft gezaubert wird, sondern dass auch bei der landwirtschaftlichen Produktion bereits eine Menge Arbeit im Essen steckt.

Wir wollen den Kindern einen spielerischen Zugang zum Themenfeld der Ernährung ermöglichen. Spaß steht dabei im Vordergrund, doch vielleicht wird durch die vermittelten Einblicke auch Ihr kleiner Tischgenosse in Zukunft mit Feuereifer in der Küche dabei sein, anstatt mäkelnd am Tisch zu sitzen... Auf jeden Fall sollten auch Sie sich für die letzte Stunde ein bisschen Zeit einplanen, denn dann wird Ihr kleiner Spitzenkoch Sie mit seinem „Expertenwissen“ überraschen!

Das Seminar geht über das Vermitteln von Kochfertigkeiten hinaus. Die Kinder sollen einerseits erfahren, wieviel Arbeit sich hinter einem Gericht versteckt und andererseits erste Einblicke in das Gebiet der gesunden Ernährung erhalten.

Oberstes Ziel des Seminars ist es, bei den Kindern Interesse für das Themengebiet Ernährung zu wecken. Der Zugang erfolgt daher sehr spielerisch, es soll auf keinen Fall durch eine besserwisserische Haltung oder einen Überhang an Detailwissen eine negative Belegung des Kurses erfolgen.

Die teilnehmenden Kinder sollen für bewusste Ernährung interessiert und sensibilisiert werden. Dabei sollen nicht nur Nahrungsmittel an sich sondern auch notwendige Arbeitsgänge, die letztendlich ein fertiges Gericht auf den Tisch zaubern, entdeckt und erlebt werden. Kinder erfahren neben Techniken zur Nahrungszubereitung auch, wie Nahrungsmittel angebaut werden und wie sich Essen auf die körperliche Gesundheit auswirken kann. Dabei wird das Wissen soweit als möglich in Zusammenarbeit mit den Kindern aufbereitet. Der Altersgruppe entsprechend ist eine grobe Vereinfachung körperlicher Zusammenhänge wichtig und sinnvoll. Rückfragen und

Einwände der Kinder sind willkommen, da sie von Interesse an der Thematik zeugen. Daher kann es vorkommen, dass einzelne Stunden einen etwas anderen Schwerpunkt erhalten als es in der Planung eigentlich vorgesehen war.

Das Seminar richtet sich an Kinder im Vorschulalter (ca. 5-7 Jahre) beider Geschlechter. Es geht in diesem Seminar nicht um die Behandlung von Kindern, die ernährungsbedingt erkrankt sind. Für diese ist ein entsprechendes diätetisches Seminar unbedingt erforderlich. Teilnehmen können aber natürlich alle Kinder der entsprechenden Altersgruppe, die sich mit Ernährung oder Kochen beschäftigen wollen oder sollen.

Da das Seminar sehr spielerisch angegangen wird und auch bei Maßeinheiten auf verständliche Einheiten, wie z. B. „eine Hand voll“ anstatt exakter Grammangaben zurück gegriffen wird, gibt es kaum formale Voraussetzungen, die die teilnehmenden Kinder erfüllen müssen. Natürlich sollte eine Kommunikation in deutscher Sprache möglich sein. Da aber Kinder im Vorschulalter oft noch kein fließendes Hochdeutsch sprechen und der Schwerpunkt des Seminars auf Erfahren und Erleben liegt statt auf rein sprachlicher Wissensvermittlung, ist die Teilnahme auch für Kinder, deren Muttersprache nicht deutsch ist, möglich, sofern sie ausreichend kommunizieren können. Als problematisch kann sich die Teilnahme für Kinder erweisen, die Lebensmittelallergien aufweisen, da ein allergiearmes Alternativprogramm im Kursverlauf nicht vorgesehen ist. Dies muss im Einzelfall mit dem Kursleiter abgestimmt werden. Das Seminar ist nicht integrativ angelegt und findet nicht stationär statt.

Die einzelnen Sitzungen vermitteln verschiedene Annäherungen an die Thematik. Die erworbenen Fertigkeiten und Kenntnisse werden in den Folgestunden vorausgesetzt. Daher sollen die Teilnehmer eine geschlossene Gruppe bilden. Um eine umfassende Betreuung auch während der praktischen Einheiten zu erhalten und auch die Kinder noch motivieren zu können, wird die Teilnehmerzahl auf sechs bis acht Kindern festgelegt. Das Seminar besteht aus 10 Einzelveranstaltungen mit der jeweiligen Dauer von 90 Minuten und findet wöchentlich statt. An Räumlichkeiten wird eine Küche mit Herd, Backofen und ausreichend Arbeitsplatz für alle Kinder benötigt. Arbeitsgeräte müssen in mehrfacher Ausführung vorhanden sein. Zu den üblichen Seminarkosten müssen je nach Termin Kosten für Lebensmittel oder Bastelmaterial einkalkuliert werden.

1. Gliederung des Seminars

1.1. Herzlich Willkommen!

Inhalt: Die erste Stunde soll hauptsächlich dazu dienen, die Kinder auf das Seminar einzustimmen. Sie sollen sich gegenseitig kennenlernen und Vertrauen zum Trainer aufbauen. So können eventuelle Erwartungen, vorhandene Kenntnisse, Vorlieben und Abneigungen besser in Erfahrung gebracht und eventuell in den weiteren Seminarverlauf eingeplant werden.

Außerdem erfolgt eine Identifikation mit dem Themenfeld der Nahrung/Nahrungszubereitung indem die Kinder sich eine eigene Schürze gestalten, die am Kursort verbleibt und später beim Kochen verwendet wird.

Lernziele: Die Kinder sind mit dem Trainer, den anderen Teilnehmern und den Räumlichkeiten vertraut. Sie haben eine Vorstellung davon, was im Laufe des Seminars auf sie zukommt. Sie haben erste Kontakte geknüpft und sich spielerisch auf das Thema eingestellt.

1.2. Warum braucht mein Körper Nahrung?

Inhalt: Spielerisch erarbeiten sich die Kinder einen Überblick über die Bedeutung von Nahrung für den menschlichen Körper. Außerdem werden die verschiedenen Nährstoffe näher vermittelt sowie deren Vorkommen in Lebensmitteln.

Die Kinder sollen sich soweit als möglich selbst Wissen erarbeiten beispielsweise in Gruppenarbeiten oder über entsprechende Arbeitsblätter. Das zu vermittelnde/erarbeitende Wissen muss der Altersgruppe entsprechend stark vereinfacht aufbereitet werden.

Außerdem sollen Tipps und Tricks zu „gesundem Essen“ mit den Kindern erarbeitet werden.

Lernziele: Die Kinder können Auswirkungen von Nahrungsmitteln auf den Körper grob benennen. Sie kennen verschiedene Arten von Nährstoffen und wissen, wofür der Körper diese in etwa benötigt. Die Kinder können Beispiele für positives und negatives Essverhalten benennen.

1.3. Wo kommt das Essen eigentlich her?

Inhalt: Die Gruppe besucht gemeinsam eine Hofführung bei einem (Bio-) Bauern.

Lernziele: Die Kinder wissen, wie verschiedene Produkte angebaut werden und welche Nahrungsmittel daraus noch hergestellt werden können. Sie sehen den Produktionsprozess und die Arbeit, die hinter den Lebensmitteln steckt, die wir im Supermarkt kaufen können.

1.4. Wie geht das mit dem Kochen?

Inhalt: In der vierten Sitzung soll vom theoretischen in den praktischen Teil übergeleitet werden. Die Kinder dürfen spielerisch die Küche erobern. Einzelne Küchentechniken wie z. B. das Schneiden werden bereits eingeübt.

Lernziele: Die Kinder können die im weiteren Verlauf benötigten Küchenutensilien benennen und wissen, wie sie angewendet werden. Einfache Grundtechniken der Nahrungszubereitung wie z. B. das Schneiden sind ebenso bekannt wie die grundlegenden Hygienemaßnahmen.

Die Kinder sind über die Gefahrenquellen der Küche aufgeklärt. Sie wissen, wie ein Tisch gedeckt und Geschirr gespült wird.

1.5. Wie schmeckt mir Getreide?

Inhalt: Theoretische Rahmung: Verschiedene Getreidearten sowie deren wichtigste Wirkung auf den menschlichen Organismus werden vorgestellt.

Küchenpraxis: Je nach Vorlieben und Abneigungen der Kinder, die in der ersten Stunde erarbeitet wurden, wird ein einfach zuzubereitendes Getreidegericht ausgewählt.

Lernziele: Die Kinder wissen, was unter Getreide verstanden wird und kennen die wichtigsten auf Getreide basierenden Nahrungsmittel. Sie haben eine grobe Vorstellung davon, wie sich Getreidegerichte auf den Körper auswirken.

Die Kinder können ein einfaches Gericht aus Getreide zubereiten und servieren.

1.6. Wie schmeckt mir Gemüse?

Inhalt: Theoretische Rahmung: Verschiedene Gemüsearten sowie deren wichtigste Wirkung auf den menschlichen Organismus werden vorgestellt.

Küchenpraxis: Je nach Vorlieben und Abneigungen der Kinder, die in der ersten Stunde erarbeitet wurden, wird ein einfach zuzubereitendes Gemüsegericht ausgewählt.

Lernziele: Die Kinder kennen verschiedene Gemüsearten und haben eine grobe Vorstellung davon, wie sich Gemüse auf den Körper auswirkt.

Die Kinder können ein einfaches Gemüsegericht zubereiten und servieren.

1.7. Wie schmeckt mir Fleisch (oder Fisch)?

Inhalt: Theoretische Rahmung: Verschiedene Nutztiere, die als Fleischlieferanten dienen, und/oder Fischarten werden vorgestellt. Es wird kurz besprochen, wie sich der Verzehr von Fleisch auf den menschlichen Organismus auswirkt.

Küchenpraxis: Je nach Vorlieben und Abneigungen der Kinder, die in der ersten Stunde erarbeitet wurden, wird ein einfach zuzubereitendes

Fleischgericht ausgewählt.

Lernziele: Die Kinder kennen verschiedene Nutztiere zur Fleischgewinnung und/oder Fischarten sowie die gängigsten Fleischsorten. Sie haben eine grobe Vorstellung davon, wie sich der Verzehr von Fleisch auf den Körper auswirkt.

Die Kinder können ein einfaches Gericht aus Fleisch zubereiten und servieren.

1.8. Gesundes Naschen

Inhalt: Theoretische Rahmung: Verschiedene Obstsorten sowie deren wichtigste Wirkung auf den menschlichen Organismus werden vorgestellt.

Küchenpraxis: Je nach Vorlieben und Abneigungen der Kinder, die in der ersten Stunde erarbeitet wurden, wird ein einfacher Nachtisch mit Obst ausgewählt.

Lernziele: Die Kinder kennen verschiedene Obstsorten und wissen grob, welche Bedeutung der Verzehr von Obst auf den menschlichen Körper hat. Sie wissen, wie Obst mit anderen Zutaten zu einem leckeren Dessert kombiniert werden kann und können ein einfaches Dessert mit Obst zubereiten und servieren.

1.9. Wie überrasche ich meine Familie?

Inhalt: In der vorletzten Sitzung sollen die Kinder gemeinsam überlegen, wie die letzte Stunde gestaltet werden könnte und diese bereits vorbereiten, z. B. durch das Basteln von Menüs und Tischschmuck.

Lernziele: Die Kinder können eigenständig ein Essen zusammenstellen und die notwendigen organisatorischen Einzelheiten planen.

1.10. Ich zeige, was ich gelernt habe!

- Inhalt:** Die Kinder bereiten für ihre Elternteile ein Abschlussessen vor.
Begleitend erzählen sie etwas über die verwendeten Nahrungsmittel.
Für die Eltern wird so transparent, was die Kinder erlernt haben.
- Lernziele:** Die Kinder vertiefen ihr erlerntes Wissen, indem sie als Experten auftreten.

2. Detailplanung: Gesundes Naschen

2.1. Begrüßung und Ausblick: 5 min

Lernziel: Die Kinder stimmen sich auf den Kurs ein und wissen, was in dieser Stunde auf sie zu kommt.

Inhalt und Der Trainer begrüßt die Kinder und stellt das heutige Thema vor. Er erzählt den

Ablauf: Kindern kurz, dass zunächst eine kleine Gruppenarbeit im Stuhlkreis stattfinden wird und anschließend gemeinsam gekocht und gegessen werden wird.

In der Überleitung zu den Obstsorten wird Obst als gesundes Naschwerk vorgestellt, das mit anderen Süßspeisen kombiniert werden kann.

Methoden: Stuhlkreis

Material: -

2.2. Gruppenarbeit mit Obst: 15 min

Lernziel: Die Kinder können verschiedene Obstsorten erkennen und benennen. Sie wissen, welche Teile der Früchte genießbar sind und welchen Nutzen der menschliche Körper durch den Verzehr haben kann. Es werden Verknüpfungen zu den in der 2. Seminarstunde erlernten Inhalten hergestellt.

2.2.1. Obst auswählen

Inhalt und Jedes Kind darf sich aus einem Obstkorb ein Obststück auswählen und mit an

Ablauf: seinen Platz nehmen. Das Obst darf mit verschiedenen Sinnen untersucht werden.

Methoden: Stuhlkreis, Plenum

Material: Obstkorb mit gewaschenem Obst (ganze Früchte)

2.2.2. Obst kennenlernen

Inhalt und Ablauf: Jedes Kind darf im Stuhlkreis sein Obst vorstellen und dazu erzählen, was es darüber weiß. Beispielsweise welche Teile der Frucht gegessen werden können, was aus dem Obst zubereitet werden kann oder ob ihm die Frucht schmeckt. Vielleicht hat ein Kind auch eine Frucht gewählt, die es noch gar nicht kennt und auf die es neugierig ist. Je nachdem, welche Informationen das Kind bereits erzählt, greift der Trainer noch kurz ergänzende Aspekte auf, insbesondere über die gesundheitlichen Auswirkungen. Beispielsweise bei Zitrusfrüchten könnte der hohe Gehalt an Vitamin C, der sich z. B. gegen Erkältungen als hilfreich erweisen kann, kurz erwähnt werden. Dabei sollen die Kinder aber nicht mit Informationen überfordert werden!

Methoden: Stuhlkreis, Plenum

Material: -

2.3. Nahrungsmittel zubereiten: 35 min

Lernziel: Die Kinder können zwei Süßspeisen mit Obst zubereiten.

2.3.1. Küche vorbereiten: 5 min

Inhalt und Ablauf: Die Kinder bereiten sich mit entsprechenden Hygienemaßnahmen (z. B. Hände waschen, Schürze anziehen) auf die Arbeit in der Küche vor. Die benötigten Küchenutensilien werden bereit gestellt.

Methoden: Gruppenarbeit

Material: Schürzen, Küchenutensilien

2.3.2. Zubereitung von Erdbeer-Tiramisu: 15 min

Inhalt und Die Kinder bekommen Aufgaben zugewiesen, die sie in Kleingruppen erledigen.

Ablauf: Eine Kleingruppe schichtet die Biskuit-Kekse in die Form und übergießt sie mit Saft, eine weitere ist für das Anrühren und Aufbringen der Quarkmasse zuständig, eine weitere für das Schneiden und Auflegen der Erdbeeren. Die anderen Kinder schauen bei den jeweiligen Arbeitsschritten zu, damit sie die ganze Vorgehensweise erfahren können.

Methoden: Gruppenarbeit

Material: Rezept, z. B. entnommen aus „Die KinderKüche“¹, und entsprechende Zutaten

2.3.3. Zubereitung von schokolierten Obstspießen: 15 min

Inhalt und Die Kinder schneiden gemeinsam verschiedene Obstsorten klein. Jedes Kind darf

Ablauf: sich dann seinen Obstspieß nach belieben zusammenstellen. Die Kuvertüre muss aus Zeitgründen bereits vom Trainer vorab erwärmt worden sein. Die Menge muss so bemessen sein, dass jedes Kind seinen Spieß kurz hinein tauchen kann. Die Spieße werden auf eine Platte gesetzt und zum Erkalten der Kuvertüre kurz in den Kühlschrank gestellt.

Methoden Gruppenarbeit, Einzelarbeit

Material Schaschlik-Spieße, Platte, Verschiedene Obstsorten, erwärmte Kuvertüre

2.4. Gemeinsames Speisen: 20 min

Lernziel: Die Kinder können gemeinsam den Tisch decken. Sie wissen, wie die zubereiteten Speisen schmecken und erfahren, dass gemeinsames Essen Spaß macht.

2.4.1. Tisch decken und anrichten: 5 min

Inhalt und Jedes Kind bringt sein Gedeck zum Tisch. Der Trainer legt zuvor eine Tischdecke

Ablauf: auf und bringt die zubereiteten Speisen sowie Wasser

Material Tischdecke, Geschirr

¹ Susanne Klug, Die KinderKüche. Kochen. Schmecken. Entdecken., Wilhelm Goldmann Verlag, München, 2006, S. 151

2.4.2. Servieren und Verkosten: 10 min

Inhalt und Jedes Kind bekommt seinen Obstspieß und ein Stück des Tiramisus serviert. Die

Ablauf: Kinder essen gemeinsam mit dem Trainer. Der Übergang zum nächsten Punkt (Beurteilung) ist dabei fließend.

Methoden Plenum

2.4.3. Beurteilung und Feedback: 5 min

Inhalt und Jedes Kind darf sich über die Speisen äußern. Dies umfasst auch die Zubereitung.

Ablauf: Vermutlich werden erste Beurteilungen durch Begleitgeräusche beim Essen bereits getätigt werden. Der Trainer kann dann behutsam auf diese versuchen, einzugehen.

Methoden Plenum

2.5. Abdecken und Abwaschen: 10 min

Lernziel: Die Kinder wissen, dass Nahrungszubereitung auch nach dem Essen noch mit Arbeit verbunden ist.

Inhalt und Das Geschirr wird gemeinsam gespült und aufgeräumt.

Ablauf:

Methoden Gruppenarbeit

Material Spülutensilien, Geschirrtücher

2.6. Verabschiedung: 5 min

Lernziel: Die Kinder haben kurz über die Stunde reflektiert und wissen, was sie in der nächsten Stunde erwartet.

Inhalt und Ablauf: Der Trainer leitet eine kurze Feedback-Runde ein. Die Kinder dürfen sagen, was ihnen an der Stunde besonders gefallen hat und was weniger. Eventuell können kurz Konflikte angesprochen werden. Eventuell wurde dieser Gesprächsteil auch bereits während des Abspülens aktuell. Dann kann daran noch einmal, falls nötig, kurz angeknüpft werden.

Der Trainer verabschiedet die Kinder und gibt noch einen kurzen Ausblick auf das Thema der nächsten Stunde.

Methoden Stuhlkreis, Plenum

Material -