

Ernährungsworkshop für Grundschulen

- ein Angebot der AOK Niedersachsen -

Kinder in der Bundesrepublik Deutschland sind immer häufiger übergewichtig, leiden unter Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder Bluthochdruck; Essstörungen und Verhaltensauffälligkeiten nehmen ebenso zu wie motorische Defizite der Kinder. Die Ernährung der Kinder spielt bei vielen dieser Probleme eine wesentliche Rolle.

Das Ernährungsverhalten wird im frühen Kindesalter geprägt, hier ist naturgemäß besonders das Elternhaus entscheidend. Daneben können aber auch Kindergärten und Schulen Einfluss nehmen und Kindern neue Erfahrungen in Sachen Essen und Trinken ermöglichen. Dabei geht es weniger darum, das Essverhalten der Kinder komplett umzukrempeln als vielmehr Denkanstöße zu geben, Kindern neue Ernährungserfahrungen zu ermöglichen und damit Alternativen zu gewohntem Verhalten aufzuzeigen.

Dabei ist es wichtig, mit Kindern das Thema handlungsorientiert anzugehen. Dazu gibt es mittlerweile zahlreiche gute Materialien, die an Schulen aber oft nicht bekannt sind. Im Rahmen des Ernährungswshops für Grundschulen werden diese Materialien vorgestellt und in praktischen Stationen kennen gelernt und ausprobiert. Insbesondere die praktischen Erfahrungen, die Lehrkräfte im Rahmen des Workshops machen konnten, haben sich als sehr hilfreich und sinnvoll erwiesen: Die Teilnehmer stellen auf diese Weise fest, dass viele Versuche sehr einfach durchzuführen sind, andererseits aber sehr eindrucksvoll sind und eine hohe Wirkung entfalten, und sind sehr motiviert, diese Inhalte auch im Unterricht einzusetzen, weil sie selbst schon so viel Spaß beim Austesten hatten. (Ähnlich wie bei einem Kochbuch kocht man ein Rezept eher nach, wenn man es schon mal irgendwo probiert und für gut befunden hat...).

Übersicht über Inhalte und Ablauf des Workshops:

- Warum ist das Thema „Ernährung“ (gerade in der Grundschule) so wichtig? – wissenschaftliche und epidemiologische Hintergründe, Daten und Fakten
- Wie macht man es richtig mit dem Essen? – Vorstellung der AID-Kinderpyramide und ihrer Grundregeln
- Praktische Arbeit zu einzelnen Lebensmittelgruppen, Ernährungsthemen etc.,
z.B. Aufbau eines Zuckerbufetts
Geschmackstests
Ausprobieren einfacher Rezepte
Blindverkostung
Rucksackübung u.a.
- Vorstellung geeigneter Unterrichtsmaterialien, Zeit zur Ansicht
- Welches Thema in welcher Jahrgangsstufe – Erarbeitung eines Ernährungs-Curriculums für die eigene Schule (erarbeitet wird ein Grundgerüst – die detaillierte Ausarbeitung sollte im Nachgang von der Schule vorgenommen werden)
- Feedback und Abschluss

Durchführung des Workshops:

Der Workshop wird in der Schule oder in der AOK in Stade angeboten. In der Schule kann der Workshop in einem normalen Klassenraum stattfinden, (idealerweise mit Kochzeile o.ä., aber nicht zwingend notwendig), ein Overheadprojektor oder Beamer sollte zur Verfügung stehen. Der nötige Zeitrahmen liegt bei ca. 3 Stunden. Pro Teilnehmer wird eine Lebensmittelumlage in Höhe von 1 € erhoben.

Ansprechpartnerin bei der AOK:

Martina Meier
Präventionsberaterin für Schulen und Kindergärten
Am Schwingedeich 1, 21680 Stade
Tel. 0 41 41 / 933 40 645
E-Mail: Martina.Meier@nds.aok.de

