

ESSEN SCHMECKEN. ESSEN ENTDECKEN. ENTDECKUNGSREISE ESSEN.



UNIVERSITÄTSMEDIZIN
GÖTTINGEN : **UMG**

IFE Institut für Ernährungspsychologie
an der Georg-August-Universität Göttingen | Universitätsmedizin

EIN PRAXISNAHES SCHULKONZEPT
ZUR ERNÄHRUNGSBILDUNG



SPASS AM ESSEN. SPASS AM KOCHEN. ENTDECKUNGSREISE ESSEN.



Das praxisnahe Schulkonzept Entdeckungsreise Essen möchte Kinder und Jugendliche über Entdecken, Schmecken und Selbermachen für besseres Essen und heimische Lebensmittel begeistern.

In einer Kombination aus praktischen Koch-einheiten mit Profiköchen in der Lehrküche der Schule und teilhabenden Kursmodulen mit Lehrern, Ernährungsfachkräften oder Landfrauen im Klassenraum entdecken die Kinder und Jugendliche mit viel Freude den Umgang mit Lebensmitteln und das gemeinsame Kochen in der Praxis.

Über das praktische Erleben werden Hand-lungsressourcen der SchülerInnen erweitert, Kompetenzen in einer wichtigen Kultur-technik erworben und eine größere Wert-schätzung von Essen sowie eine bessere Lebensmittelauswahl gefördert.

Die SchülerInnen können bei Entdeckungs-reise Essen in erheblichem Maße teilhaben (sog. Partizipation). Ihre Vorschläge, Wün-sche sowie ihre individuellen Bedürfnisse werden in die Durchführung einbezogen.

Philosophie



Bei traditionellen Konzepten der Ernährungserziehung steht häufig die kognitive Wissensvermittlung an erster Stelle.

Diese allein führt jedoch nicht zur gewünschten Verhaltensänderung, da Essverhalten kaum kognitiv gesteuert wird.

Entdeckungsreise Essen verfolgt einen praktischen, partizipativen Ansatz. Wissensvermittlung über „gesunde Ernährung“ ist nicht Teil des Konzepts.

Daher findet beim Erlebniskochen und in den Entdeckermodulen von Entdeckungsreise Essen bewusst keine Bewertung von Lebensmitteln mit den Attributen gesund/ungesund oder gut/schlecht statt. Derartig polare Bewertungen führen bei den SchülerInnen meist zu Reaktanz und gegenteiligen Präferenzen.

Dagegen sind das Beobachtungslernen von den Profiköchen und das Lernen durch positive Verstärkung/Erfolg wesentliche Bestandteile des pädagogischen Konzepts.

*Entdecken,
ausprobieren und
schmecken ...*

BILDUNGSZIELE. ENTDECKUNGSREISE ESSEN.



Im Schulkonzept Entdeckungsreise Essen steht die praktische Ernährungsbildung mit dem Schwerpunkt Entwicklung von Kompetenzen rund um das Thema Essen und Trinken im Vordergrund.

Durch die gemeinsame Zubereitung von leckeren Gerichten, das Entdecken von Gewürzen, Früchten und Co. mit allen Sinnen, sollen die SchülerInnen die Vielfalt der Lebensmittel erfahren.

Sie genießen die selbsthergestellten Mahlzeiten mit Gleichaltrigen und erleben die angenehme gemeinschaftsstiftende Atmosphäre.

Die Kinder und Jugendlichen können die neu erworbenen Kompetenzen selbstständig in alltäglichen Ess-Situationen anwenden.

Selbstwirksamkeit und Wertschätzung für Essen und Trinken werden gesteigert. Auf diesem Wege kann auch die Basis für eine vielfältige, abwechslungsreiche und langfristig gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl geschaffen werden.

Praktische Umsetzung



Die Umsetzung der Bildungsziele erfolgt in Kleingruppen und soll kein Wahlangebot sein.

Dadurch ist sichergestellt, dass alle SchülerInnen eines Jahrgangs an der Entdeckungsreise Essen teilnehmen können.

Gleichwohl wird die Teilnahme nicht benotet, damit die Freude am Umgang mit Lebensmitteln im Zentrum steht und nicht eine erbrachte Leistung.

Die Entdeckermodule und Erlebniskochstunden finden im alternierenden System im Verlauf eines Schuljahres statt.

Die Freude am Umgang mit Lebensmitteln steht im Mittelpunkt ...

PILOTPROJEKT. ENTDECKUNGSREISE ESSEN.



In der Person-Realschule-Weende Göttingen wurde Entdeckungsreise Essen als Pilotprojekt im Jahr 2008 außerhalb des klassischen Unterrichts im 6. Jahrgang eingeführt und in Zusammenarbeit mit dem Projektteam stetig weiterentwickelt.

Dieses lokale Forschungs- und Entwicklungsprojekt ist in Kooperation mit der Bürgerstiftung Göttingen, dem Club der Köche Göttingen, der Verbraucherzentrale Göttingen, der Person-Realschule-Weende und dem

Institut für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin entstanden.

Die Person-Realschule-Weende und das Institut für Ernährungspsychologie sind für das Pilotprojekt „Entdeckungsreise Essen“ im Schulwettbewerb „O.k. statt K.o.“ des Bundesministeriums für Gesundheit als Sieger ausgezeichnet worden.

Die Urkunde wurde im September 2009 von Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt in Berlin übergeben.



Professionelle Unterstützung



Ein zentraler Bestandteil des Konzepts ist das gemeinsame Kochen der SchülerInnen mit Profiköchen aus der Region, die z.B. in Restaurants, Mensen und Betriebskantinen tätig sind.

An der Seite der Profiköche sammeln die Kinder Erfahrungen im Umgang mit Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Co.: „Das ist ja wie bei einer Kochshow im Fernsehen!“

Zum einen faszinieren die Profis durch ihre Kochkunst, zum anderen fungieren sie für die Kinder und Jugendlichen als Rollenvorbilder. Gerade männlichen Jugendlichen ermöglicht die Identifikation mit männlichen Profiköchen einen Zugang zum Kochen.

Die SchülerInnen lernen von positiv besetzten Vorbildern und durch Selbermachen.

*Lernen von
Vorbildern ...*

ABENTEUER KOCHEN. ENTDECKUNGSREISE ESSEN.



Auf dem gemeinsamen Kochplan stehen Köstlichkeiten wie z.B. exotisches Hähnchencurry, Tomatensuppe à la Gauß oder auch traditionelle Kohlrouladen, Wunschpizza und Weihnachtsplätzchen.

Teilhaben können die Kinder und Jugendlichen auch durch Antworten auf die Fragen „Was möchtest du gerne mal kochen?“ und „Was ist dein Lieblingsgericht?“.

Nach dem gemeinsamen Essen wird das gekochte Gericht mit Hilfe eines Rückmeldebogens von den Kindern bewertet. Dadurch besteht die Möglichkeit, die Rezeptauswahl den Wünschen der Kinder anzupassen.

Die Kinder und Jugendlichen bekommen durch das Selberkochen und Ausprobieren eine positive Beziehung zu Lebensmitteln und erleben Kochkultur.

Erlebniskochen



Essen macht Spaß – gemeinsam kochen und dann zusammen essen macht noch viel mehr Spaß.

„Schmeckt voll fett, das haben wir selbst hergestellt“ berichtet ein Schüler, nachdem er mit seinem Kochteam Kartoffelspalten an Ofengemüse gezaubert hat.

Die „kleinen Köche“ probieren ihre selbst zubereiteten Speisen und loben sich gegenseitig für den guten Geschmack.

Sätze wie „Oh, das ist ja lecker“ oder „Einfach nur genial“ sind die Regel – nicht die Ausnahme.

Meist entwickelt sich die Freude am Kochen während der aktiven Phase am Herd.

Während die Stimmung beim Vorlesen der Rezepte noch verhalten ist, gehen die Schülerinnen und Schüler mit großem Enthusiasmus ans Werk, sobald sie am Herd stehen.

Einfach nur genial ...

DIE MODULE ENTDECKUNGSREISE ESSEN.



Lebensmittelquiz

Statt Ernährungsunterricht gibt es eine Lebensmittel-Quizshow.

Lebensmittelfotos auf der Leinwand werden schrittweise aufgedeckt und sollen in Gruppen erraten werden. Der Clou: Danach gibt es diese Lebensmittel für alle zum Probieren. Nach dem Probieren ordnen die SchülerInnen die probierten Lebensmittel in Produktgruppen ein.



PowerKauer auf Gemüsejagd

Spielerisch geht es mit den PowerKauern auf die Jagd. Woher kommt das Obst und Gemüse auf meinem Teller? Wie viele Kilometer hat ein Apfel hinter sich, bis dieser im Supermarkt im Regal liegt? Wann wird die heimische Kartoffel geerntet? In welchen Ländern wachsen Avocados?

Die richtigen Antworten finden die Kinder und Jugendlichen in diesem Spiel der Verbraucherzentrale.



Sandwichwettbewerb

Der Sandwichwettbewerb weckt den Ehrgeiz unter den Kindern und Jugendlichen. Das am leckersten aussehende Sandwich gewinnt.

Für gelungene Optik und guten Geschmack werden die Sandwiches mit Käse, Wurst, Salat, Tomaten und Co. verschönert. Mit Gewinnerkochmütze und einer großen Portion Stolz werden die siegreichen Sandwiches präsentiert.

Entdeckermodule



Besuch auf einem Käsehof

Der Besuch auf einem regionalen Käsehof wird mit einem selbsthergestellten Käse gekrönt. Von der Ziege im Stall über die Milch bis zum fertigen Käse sind es viele spannende Arbeitsschritte. Diese erleben die Kinder und Jugendlichen hautnah und tragen stolz ihren Käse nach Hause.



Lassi, Smoothie und Co.

Ein Geschmackstest bietet den Einstieg in dieses Modul. Wer erkennt welchen Saft blind am Geschmack? Die Gewinnergruppe darf ein Rezept auswählen: Lassi, Smoothie, frisch gepressten Orangensaft oder alkoholfreiem Cocktail. Präsentation der erstellten Getränke übernehmen die SchülerInnen eigenverantwortlich.



Im Reich der Sinne

Wie unterschiedlich Gewürze duften und wofür man sie benutzt, entdecken die SchülerInnen bei diesem Gewürzparcour. Mit einer Auswahl der erratenen Gewürze können die Kinder und Jugendlichen sogleich leckere Köstlichkeiten selbst herstellen. Von frischem Pesto über pikante Currysuppe bis hin zum Obstsalat mit Zimt und Vanille.



Ran an die Kartoffel

Ist es möglich, aus Kartoffeln Pudding zu kochen? Warum sind Kartoffeln plötzlich blau? Was sind die besten Gerichte aus der tollen Knolle? Ran an die Kartoffeln, um Antworten auf diese Fragen zu bekommen! Von Pommes bis Pudding ist alles möglich.

WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG ENTDECKUNGSREISE ESSEN.



Das Institut für Ernährungspsychologie führte am Ende des Pilotjahres eine retrospektive Befragung mit 72 von 79 SchülerInnen durch.

Die Kinder und Jugendlichen bewerteten die einzelnen Module nach dem ihnen bekannten Schulnotensystem.

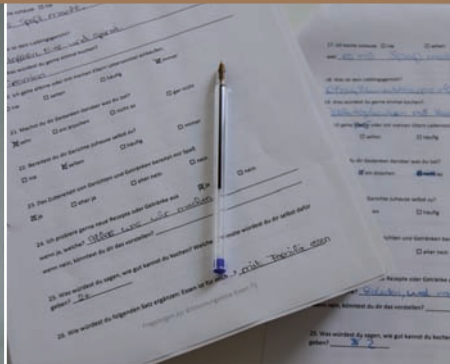
Die Akzeptanz der einzelnen Module ist bei den SchülerInnen umso größer, je höher das Maß an teilhabenden Elementen ist.

Je mehr Aktionsspielraum die Kinder innerhalb der verschiedenen Module haben, desto mehr Freude hat es ihnen gemacht.

Generell gut schnitt das gemeinsame Erlebniskoche ab.



Evaluation und Fazit



Erste Ergebnisse zeigen, dass etwa 2/3 der Kinder und Jugendlichen im Vergleich zu vorher mehr Gerichte zuhause selbst zubereiten.

57% der SchülerInnen haben Rezepte im familiären Rahmen nachgekocht, dadurch wird ein Teil der Inhalte ins Elternhaus transportiert.

Auf die Frage „Hat dir die Entdeckungsreise Essen Freude gemacht?“ antworteten 86 % aller Entdeckerkinder mit „Ja“.

Knapp die Hälfte der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen hat während der Entdeckungsreise Essen neue Lebensmittel kennengelernt.

Der praxisnahe Ansatz wurde von den SchülerInnen positiv aufgenommen.

In der Zielgruppe konnte eine hohe Akzeptanz erreicht werden, obwohl Essen und Trinken in der Lebenswelt keine primär wichtige Rolle spielt. Die Entdeckungsreise Essen zeigt, wie über Genuss, Selbermachen und Ausprobieren praktische Ernährungs-bildung funktionieren kann.

PRAKTISCHE UMSETZUNG ENTDECKUNGSREISE ESSEN.



Wie kann Ihre Schule die Entdeckungsreise Essen nutzen?

Entdeckungsreise Essen kann entweder als Gesamtkonzept mit Entdeckermodulen und Erlebniskochen umgesetzt werden oder aber nur partiell für den jeweils passenden Einsatz in Ihrer Schule.

Einzelne Entdeckermodule können im Rahmen eines Projekttages, einer ganzen Projektwoche oder in einzelnen Schulstunden

an Ihrer Schulen eingesetzt werden. Dabei lässt die Entdeckungsreise Essen viel Spielraum für individuelle Gestaltungsfreiheit zu.

Die einzelnen Module können nach Fertigstellung inkl. Handanweisungen kostenfrei unter www.entdeckungsreise-essen.de heruntergeladen werden.

Beispiel-Rezepte für das Erlebniskochen finden Sie ebenfalls im Downloadbereich der Internetseite.

Rahmenbedingungen



Was brauchen Sie für die praktische Umsetzung an Ihrer Schule?

... für das Erlebniskochen

- eine Schulküche plus Grundausstattung
- KöchInnen aus Ihrer Region
- engagierte LehrerInnen
- die Zutaten für die jeweiligen Rezepte
- Anleitungen und Rezeptvorlagen von der Internetseite (kostenfrei)
www.entdeckungsreise-essen.de

... für die Entdeckermodule

- engagierte LehrerInnen, Ernährungsfachkräfte oder Landfrauen
- einen Klassenraum oder eine Schulküche
- die Zutaten und Küchenutensilien für das jeweilige Modul
- Anleitungen und Kommentare zu den Modulen von der Internetseite (kostenfrei)
www.entdeckungsreise-essen.de

... optional

- ein professionelles Train-the-Trainer Seminar, wenn Ihre Schule das Gesamtkonzept umsetzen möchte

Mitwirkende

Personn-Realschule-Weende (D. Ratke, G. Persitzky)
Club der Köche, Göttingen (J. Armirfallah,
K. Bartmann, C. Gräve, K. Sperlich)
Bürgerstiftung Göttingen (D. Oelkers)
Käsehof Landolfshausen (E. Prunzel-Ulrich)
Verbraucherzentrale Göttingen (H. Klaus)

Institut für Ernährungspsychologie

an der Georg-August-Universität Göttingen | Universitätsmedizin

PD Dr. med. Thomas Ellrott
Catrin Ranke, M. A., Sozialwissenschaftlerin
Nadine Wagner, Dipl.-Oecotroph.

Humboldtallee 32 | 37073 Göttingen
Tel. 0551 396741 | Fax 0551 399621

tellrot@med.uni-goettingen.de
catrin.ranke@med.uni-goettingen.de
nadine.wagner@med.uni-goettingen.de

www.ernaehrungspsychologie.org
www.entdeckungsreise-essen.de

UNIVERSITÄTSMEDIZIN : UMG
GÖTTINGEN



Institut für Ernährungspsychologie

an der Georg-August-Universität Göttingen | Universitätsmedizin

Kooperationspartner:

