

# Kinderleicht



Angebot für Grundschulen und Sonderschulen

Veranstalter: Arbeitskreis "Kinderleicht"  
beim Gesundheitsamt des Landratsamtes Rastatt

September 2017

# Ansprechpartner

- Staatliches Schulamt Rastatt  
Arbeitsstelle Kooperation  
Ludwigring 7  
76437 Rastatt  
**Sabine Hartl-Wehrle**  
Tel.: 07222/9169-140  
[s.hartl-wehrle@ssa-ra.kv.bwl.de](mailto:s.hartl-wehrle@ssa-ra.kv.bwl.de)
- Landratsamt Rastatt  
Gesundheitsamt  
Briegelackerstr. 38  
76532 Baden-Baden  
**Waltraud Ruh**  
Tel.: 07221/302468-0  
[w.ruh@landkreis-rastatt.de](mailto:w.ruh@landkreis-rastatt.de)
- Landratsamt Rastatt  
Landwirtschaftsamt  
Am Schlossplatz 5  
76437 Rastatt  
**Thomas Weil**  
Landesinitiative "Bewusste Kinderernährung" (BeKi)  
Tel.: 07222/381-4540  
[t.weil@landkreis-rastatt.de](mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de)
- AGZ/Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit  
Am Schlossplatz 5  
76437 Rastatt  
**Claudia Keller**  
Tel: 07222/3812318  
[agz@landkreis-rastatt.de](mailto:agz@landkreis-rastatt.de)
- AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein  
Friedrich-Ebert-Str. 30  
76437 Rastatt  
**Ulrike Maier**  
Tel.: 07222/769-174  
[ulrike.maier@bw.aok.de](mailto:ulrike.maier@bw.aok.de)

<b>Baustein 1</b>	<b>Ernährungspyramide (BeKi)</b>
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 1 – 4
<b>Beschreibung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Konzept</u> der aid-Ernährungspyramide orientiert sich an den wissenschaftlichen Empfehlungen der DGE u. des Forschungsinstituts für Kinderernährung</li> <li>• Handmaß (keine Gramm-Mengen)</li> <li>• Ampelfarben (Worauf kommt es beim Essen an?)</li> <li>• Familien (Lebensmittelgruppen)</li> <li>• Pyramidenbausteine / Portionsbausteine</li> </ul>
<b>Dauer</b>	pro Klasse 2 Unterrichtsstunden
<b>Vorbereitung der Lehrer/in</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BeKi Birne und aid- Ernährungspyramide</li> <li>• Über <a href="http://www.aid.de">www.aid.de</a> Pyramide auf Papier bzw. Stoff ( Mit Lebensmittelkarten) besorgen</li> <li>• Großgruppe / Stuhlkreis</li> <li>• Kinder sollen Leerpäckchen mitbringen und erzählen, welches Lebensmittel bzw. Getränk es zu Hause oft gibt</li> <li>• In 3 und 4 detailliert auf Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe eingehen</li> <li>• BeKi Rap anhören ( Instrumentalversion und Text)</li> </ul> <p>Abschlussfrage: Was habt Ihr gelernt?</p>
<b>Durchführung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung der Ernährungspyramide anhand Pyramidenbewohner mit lustigen Familiennamen</li> <li>• entsprechende Arbeitsblätter</li> </ul> <p>Im Anschluss füllen die SchülerInnen einen Evaluationsbogen aus.</p>
<b>Kosten</b>	keine
<b>Kontaktdaten</b>	<p>Koordinator für Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi)  Thomas Weil  Tel.: 07222/381-4540  <a href="mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de">t.weil@landkreis-rastatt.de</a></p> <p>BeKi-Fachfrau  Regina Wemmert  Tel.: 07222/83837  <a href="mailto:regina.wemmert@t-online.de">regina.wemmert@t-online.de</a></p>

<b>Baustein 2</b>	<b>Zahnfit- Tunnel der AGZ Rastatt</b>
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 1 - 4
<b>Beschreibung</b>	<u>Lernziele</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein sauberer Zahn bleibt gesund</li> <li>• Zahnbeläge sichtbar machen</li> <li>• Beim Zähneputzen auf Schwachpunkte hinweisen</li> <li>• Tipps geben</li> </ul>
<b>Dauer</b>	Je nach Schulgröße einen oder mehrere Tage (pro Tag können 4 Klassen teilnehmen)
<b>Vorbereitung für den Besuch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau des Zahnfit- Tunnels ca. 3 Stunden</li> <li>• Mithilfe durch den Hausmeister der Schule wird benötigt</li> <li>• Abbau des Tunnel ca. 1-2 Stunden</li> </ul>
<b>Durchführung</b>	Pro Klasse 45 Minuten Pro Tag können 4 Klassen an der Aktion teilnehmen  Im Anschluss füllen die SchülerInnen einen Evaluationsbogen aus.
<b>Kosten</b>	keine
<b>Kontaktdaten</b>	AGZ/Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit Fachfrauen für Zahlgesundheit Claudia Keller Sabine Merkel Anke Reiß Tel: 07222/3812318 <a href="mailto:agz@landkreis-rastatt.de">agz@landkreis-rastatt.de</a>

<b>Baustein 3</b>	<b>Lernzirkel Gemüse (BeKi)</b>																
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 3 und 4																
<b>Beschreibung</b>	<u>Lernziele</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinnesschulung</li> <li>• Kindern Lust auf Gemüse machen</li> <li>• Kindern die Vielfalt der Lebensmittelgruppen Gemüse aufzeigen</li> <li>• Kennenlernen u. Benennen von Gemüsearten (5 Stationen)</li> </ul>																
<b>Dauer</b>	Pro Klasse 2 Unterrichtsstunden (zwischen 8:30 und 12:30 Uhr)																
<b>Vorbereitung der Lehrer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassenzimmer oder separater Raum</li> <li>• gegebenenfalls weitere Helfer (Eltern)</li> <li>• nach Allergien fragen</li> <li>• spezifische Hygienevorschriften beachten (siehe Beiblatt CD)</li> <li>• BeKi Birne und Ernährungspyramide</li> <li>• Einteilung in Gruppen entspr. der Stationen (4)</li> <li>• Beim Aufbau der Stationen die Kinder erzählen lassen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Welche Gemüsearten kennt Ihr?</li> <li>○ Zu welchen Produkten lässt sich Gemüse verarbeiten?</li> </ul> </li> <li>• Station 1: Gemüse schmecken (Augenbinden verwenden)</li> <li>• Station 2: Gemüse zu jeder Jahreszeit Gemüsekärtchen mit aufgedrucktem Namen des Gemüses verwenden Jahreszeitblatt lt. Kopie verwenden oder  Station Gemüse ABC Saisonkalender Gemüse, ggf. zusätzliche Gemüsenamen an die Tafel schreiben, von Station zu Station mitnehmen, daran arbeiten bis alle Stationen fertig sind</li> <li>• Abschlussfrage: Was habt Ihr gelernt?</li> </ul>																
<b>Durchführung</b>	<u>4 Stationen</u> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">1. Dem Gemüse auf der Spur</td> <td style="width: 20%;">15 Min.</td> </tr> <tr> <td>2. Gemüse zu jeder Jahreszeit</td> <td>15 Min.</td> </tr> <tr> <td>3. Gemüsedetektiv</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">- Schmecken</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">- Fühlkiste</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">- was wächst oben/ unten</td> <td>ges. 35 Min</td> </tr> <tr> <td>4. Zwiebel schneiden</td> <td>10 Min</td> </tr> <tr> <td>5. Gemüse, das schmeckt</td> <td>20 Min</td> </tr> </table>	1. Dem Gemüse auf der Spur	15 Min.	2. Gemüse zu jeder Jahreszeit	15 Min.	3. Gemüsedetektiv		- Schmecken		- Fühlkiste		- was wächst oben/ unten	ges. 35 Min	4. Zwiebel schneiden	10 Min	5. Gemüse, das schmeckt	20 Min
1. Dem Gemüse auf der Spur	15 Min.																
2. Gemüse zu jeder Jahreszeit	15 Min.																
3. Gemüsedetektiv																	
- Schmecken																	
- Fühlkiste																	
- was wächst oben/ unten	ges. 35 Min																
4. Zwiebel schneiden	10 Min																
5. Gemüse, das schmeckt	20 Min																
<b>Kosten</b>	1,50 Euro pro Schüler																
<b>Kontaktdaten</b>	Koordinator für Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) Thomas Weil Tel.: 07222/381-4540 <a href="mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de">t.weil@landkreis-rastatt.de</a>  BeKi-Fachfrau Regina Wemmert Tel.: 07222/83837 <a href="mailto:regina.wemmert@t-online.de">regina.wemmert@t-online.de</a>																

<b>Baustein 4a</b>	<b>Lernzirkel Obst (BeKi)</b>								
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 1 und 2								
<b>Beschreibung</b>	<u>Lernziele</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinnesschulung</li> <li>• Kindern Lust auf Obst machen</li> <li>• Kindern die Vielfalt der Lebensmittelgruppe Obst aufzeigen</li> <li>• Kennenlernen u. Benennen von Obstarten (4 Stationen)</li> </ul>								
<b>Dauer</b>	Pro Klasse 2 Unterrichtsstunden (zwischen 8:30 und 12:30 Uhr)								
<b>Vorbereitung der Lehrer/in</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassenzimmer oder separater Raum</li> <li>• gegebenenfalls 1-2 weitere Helfer (Eltern)</li> <li>• nach Allergien fragen</li> <li>• spezifische Hygienevorschriften beachten (siehe Beiblatt CD)</li> <li>• BeKi Birne und Ernährungspyramide</li> <li>• Einteilung in Gruppen entsprechend der Stationen (4)</li> <li>• Beim Aufbau der Stationen die Kinder erzählen lassen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Welche Obstsorten kennt Ihr?</li> <li>○ Zu welchen Produkten lässt sich Obst verarbeiten?</li> </ul> </li> <li>• Station 1: Obst mit allen Sinnen (zeitintensivste Station) Bei Schmecken Augenbinden verwenden</li> <li>• Station 4: Obst zu jeder Jahreszeit Obstkärtchen mit aufgedrucktem Namen der Frucht verwenden Jahreszeitblatt (Kopie) verwenden oder auf buntes DIN A4 (mit jeweiliger Jahreszeit beschriftet) legen lassen grün Frühling; gelb Sommer, orange Herbst, blau Winter</li> <li>• Station Obst ABC Saisonkalender Obst ggf. zusätzliche Obstnamen an die Tafel schreiben Von Station zu Station mitnehmen, daran arbeiten bis alle Stationen fertig</li> <li>• Puffermaterial : Mandalas (KI 3)</li> <li>• Abschlussfrage: Was habt Ihr gelernt?</li> </ul>								
<b>Durchführung</b>	<u>4 Stationen</u> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">6. Obst mit allen Sinnen</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">30 Min.</td> </tr> <tr> <td>7. Obst-Labor</td> <td style="text-align: right;">30 Min.</td> </tr> <tr> <td>8. Was macht Obst so wertvoll?</td> <td style="text-align: right;">20 Min.</td> </tr> <tr> <td>9. Obst zu jeder Jahreszeit</td> <td style="text-align: right;">20 Min.</td> </tr> </table> <p>Im Anschluss füllen die SchülerInnen einen Evaluationsbogen aus.</p>	6. Obst mit allen Sinnen	30 Min.	7. Obst-Labor	30 Min.	8. Was macht Obst so wertvoll?	20 Min.	9. Obst zu jeder Jahreszeit	20 Min.
6. Obst mit allen Sinnen	30 Min.								
7. Obst-Labor	30 Min.								
8. Was macht Obst so wertvoll?	20 Min.								
9. Obst zu jeder Jahreszeit	20 Min.								
<b>Kosten</b>	1,50 Euro pro Schüler								
<b>Kontaktdaten</b>	Koordinator für Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) Thomas Weil Tel.: 07222/381-4540 <a href="mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de">t.weil@landkreis-rastatt.de</a>  BeKi-Fachfrau Regina Wemmert Tel.: 07222/3837 <a href="mailto:regina.wemmert@t-online.de">regina.wemmert@t-online.de</a>								

<b>Baustein 4b</b>	<b>Lernzirkel Getreide (BeKi)</b>												
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 3 und 4												
<b>Beschreibung</b>	Schüler erarbeiten sich an Basisstationen das Thema Getreide, können Getreidepflanzen und Getreidekörner unterscheiden, kennen die Bestandteile von Getreidekörnern, erfahren wie aus Getreide Mehl gemahlen wird und mahlen selbst Mehl.												
<b>Dauer</b>	Pro Klasse 2 Unterrichtsstunden												
<b>Vorbereitung der Lehrer/in</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopieren von Arbeitsblättern für die Stationen</li> <li>• Einkauf des Getreides, Brot, etc.</li> <li>• nach Allergien fragen</li> <li>• spezifische Hygienevorschriften beachten (siehe Beiblatt CD)</li> <li>• Einteilung in Gruppen entsprechend der Stationen (4)</li> <li>• Beim Aufbau der Stationen die Kinder erzählen lassen:</li> <li>• Welche Getreidearten kennt Ihr?</li> <li>• Zu welchen Produkten lässt sich Getreide verarbeiten? Idealerweise Getreideähren in Vase oder und Getreidebilder, Plakate über <a href="http://www.ernaehrung-bw.info">www.ernaehrung-bw.info</a></li> <li>• Station 3: Getreideverarbeitung ( Domino) ist anspruchsvoll, Vorkenntnisse erforderlich</li> <li>• Station 5: Getreide in Lebensmitteln, Kinder Leerverpackungen mitbringen lassen</li> <li>• Als Puffer : Getreidequiz</li> <li>• Für zu Hause: Den Kindern BeKi Rezept „ Schnelle Quarkbrötchen“ sowie Kräuterquark und Bananencreme mitgeben</li> <li>• Abschlussfrage: Was habt Ihr gelernt?</li> </ul>												
<b>Durchführung</b>	<p><u>6 Stationen:</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">1. Getreidepflanzen und Getreidekörner unterscheiden und erkennen</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">15 min.</td> </tr> <tr> <td>2. Das Getreidekorn</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">15 min.</td> </tr> <tr> <td>3. Vom Korn zum Mehl</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">15 min.</td> </tr> <tr> <td>4. Getreide mahlen</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">15 min.</td> </tr> <tr> <td>5. Getreide in Lebensmitteln</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">15 min.</td> </tr> <tr> <td>6. Getreidequiz (Puffer)</td> <td style="text-align: right; vertical-align: bottom;">15 min.</td> </tr> </table> <p>Im Anschluss füllen die SchülerInnen einen Evaluationsbogen aus.</p>	1. Getreidepflanzen und Getreidekörner unterscheiden und erkennen	15 min.	2. Das Getreidekorn	15 min.	3. Vom Korn zum Mehl	15 min.	4. Getreide mahlen	15 min.	5. Getreide in Lebensmitteln	15 min.	6. Getreidequiz (Puffer)	15 min.
1. Getreidepflanzen und Getreidekörner unterscheiden und erkennen	15 min.												
2. Das Getreidekorn	15 min.												
3. Vom Korn zum Mehl	15 min.												
4. Getreide mahlen	15 min.												
5. Getreide in Lebensmitteln	15 min.												
6. Getreidequiz (Puffer)	15 min.												
<b>Kosten</b>	1,50 Euro pro Schüler												
<b>Kontaktdaten</b>	<p>Koordinator für Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) Thomas Weil Tel.: 07222/381-4540 <a href="mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de">t.weil@landkreis-rastatt.de</a></p> <p>BeKi-Fachfrau Regina Wemmert Tel.: 07222/83837 <a href="mailto:regina.wemmert@t-online.de">regina.wemmert@t-online.de</a></p>												

<b>Baustein 5</b>	<b>Gesundes Fingerfood für die Pause (AOK)</b>
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 1 – 4
<b>Beschreibung</b>	<p><b>Es werden Alternativen zu gekauften Produkten selbst hergestellt.</b></p> <p>Verschiedene Pausensnacks und Fingerfood-Ideen werden zubereitet und zu einem Buffet zusammengestellt.</p>
<b>Dauer</b>	Pro Klasse 3 Unterrichtsstunden mit Pausen
<b>Vorbereitung für den Besuch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebensmitteleinkauf durch den Lehrer</li> <li>• Pro 4 Schüler 1 Erwachsener zur Betreuung</li> <li>• Zur Mitnahme der hergestellten Produkte sind Behältnisse erforderlich</li> <li>• Ein Wasch- oder Spülbecken sollte in der Nähe sein</li> <li>• spezifische Hygienevorschriften beachten (siehe Beiblatt CD)</li> </ul> <p><b>Benötigte Materialien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Schneidebrett, 1 Messer, Teller , Müslischale, Löffel und Tasse</li> <li>• Liste der benötigten Gegenstände (wird in Absprache verschickt)</li> <li>• Die Einkaufsliste je nach Klassenstärke ist per Mail bei der unter Kontakt angegebenen Adresse anzufordern</li> <li>• Nach Absprache mobile Herdplatte</li> </ul>
<b>Durchführung</b>	<p>Die Veranstaltung kann im Klassenzimmer stattfinden.</p> <p>Im Anschluss füllen die SchülerInnen einen Evaluationsbogen aus.</p>
<b>Kosten</b>	ca. 2,00 € pro Schüler
<b>Kontaktdaten</b>	<p>AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein  Ernährungsberatung  07222/769-174  <a href="mailto:ulrike.maier@bw.aok.de">ulrike.maier@bw.aok.de</a></p>

<b>Baustein 6</b>	<b>"RelaxKids" AOK- Stressbewältigung für Kinder</b>
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 3 und 4
<b>Beschreibung</b>	Das Stresspräventionsprogramm klärt auf, was wir unter Stress verstehen und wie jeder bei sich selbst Stress wahrnehmen und spüren kann. Zudem soll es den Kindern eigene Ressourcen verdeutlichen und erklären, wie Stress überhaupt zu Stande kommen kann. Ziel ist es, den Schulstress in den Griff zu bekommen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und zu lernen sich zu entspannen.
<b>Dauer</b>	Pro Klasse 2 Unterrichtsstunden
<b>Vorbereitung für den Besuch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benötigte Materialien: CD-Player, Beamer und Laptop – alternativ Overheadprojektor.</li> <li>• Neben der klassischen Sitzordnung sollte nach Möglichkeit noch ausreichend Platz zum Bewegen und für Übungen vorhanden sein.</li> </ul>
<b>Durchführung</b>	<p>Wechsel von theoretischem Input zum Thema „Stress(bewältigung)“ und begleitenden Übungen zur Selbstwahrnehmung, Entspannung und konkreten Tipps zur Stressbewältigung im Alltag.</p> <p>Im Anschluss füllen die SchülerInnen einen Evaluationsbogen aus.</p>
<b>Kosten</b>	keine
<b>Kontaktdaten</b>	<p>Dipl. Psych. Sarah Grüßinger  Tel.: 0174/2041884  <a href="mailto:s.gruessinger@web.de">s.gruessinger@web.de</a></p>

<b>Baustein 7</b>	<b>Zahngesundes Frühstück (AGZ)</b>
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 1 – 4
<b>Beschreibung</b>	<p><b>Gesundes Frühstück ohne Zuckerzusatz</b>  Theoretische Einführung mit Hilfe der Ernährungspyramide vor der Zubereitung.  Zubereitung des Frühstücks (je Klasse ein Rezept) durch die Schüler.  Alle Rezepte werden zu einem Büffet angerichtet.  Es wird in den Klassenzimmern oder (wenn vorhanden) in der Aula gegessen.</p>
<b>Dauer</b>	2 Unterrichtsstunden, anschl. große Pause
<b>Vorbereitung für den Besuch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ablauf, Lehrer-Info, Eltern-Info und Rezepte werden ca. 2-3 Wochen vorher zugeschickt</li> <li>• spezifische Hygienevorschriften beachten (siehe Beiblatt CD)</li> <li>• Materialeinkauf durch die Schüler und/oder Lehrer am Vortag</li> </ul>
<b>Durchführung</b>	<p>Im Anschluss füllen die SchülerInnen einen Evaluationsbogen aus.</p>
<b>Kosten</b>	1,00 € pro Schüler
<b>Kontaktdaten</b>	AGZ/Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit Fachfrauen für Zahlgesundheit Claudia Keller Sabine Merkel Anke Reiß Tel: 07222/3812318 <a href="mailto:agz@landkreis-rastatt.de">agz@landkreis-rastatt.de</a>

<b>Baustein 8</b>	<b>Lernzirkel Getränke (BeKi)</b>
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 1 - 4
<b>Beschreibung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lernen an verschiedenen Lernstationen</li> <li>• Je nach Klassenstufe gibt es unterschiedliche Lernstationen zum Thema Getränke / Flüssigkeit</li> </ul>
<b>Dauer</b>	Pro Klasse 2 Unterrichtsstunden
<b>Vorbereitung der Lehrer/In</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprache nach Arbeitsunterlagen von BeKi (kopieren von Arbeitsblättern, Einkauf von Lebensmitteln etc.)</li> <li>• Klassenzimmer oder separater Raum</li> <li>• gegebenenfalls weitere Helfer (Eltern)</li> <li>• nach Allergien / Unverträglichkeiten fragen</li> <li>• spezifische Hygienevorschriften beachten (siehe Beiblatt CD)</li> <li>• BeKi Birne und Ernährungspyramide</li> <li>• Klasse 1 und 2 Stationen 1-5 empfehlenswert Ggf. Station 6 bei Inspektor Sweety - Unterstützung der Kinder erforderlich! Zuckerwürfelanzahl</li> <li>• Einteilung in entspr. Gruppen ( je nach Anzahl Stationen)</li> <li>• Station 3: Durstlöscher grünes Blatt mit Smiley ☺ - gelbes Blatt Smiley ☹ - rotes Blatt ☹</li> <li>• Station 4: Saft ist nicht gleich Saft Saft –Getränke in Karaffen umfüllen und mit 1, 2, 3 beschriften Bastelbogen nach der Einheit als Nacharbeit, zeitaufwändig</li> <li>• Station 5: Süß Sauer Trick Der Trick kommt „gut“ an, deshalb ganz wichtiger Hinweis: Die große Menge Zucker wird von der Säure überdeckt. Sowohl Zucker als auch Säure wirken jedoch zahnschädigend.</li> <li>• Station 6: Inspektor Sweety Lupen mitbringen! Zuckerwürfel und Süßstofftabletten bereitstellen Neben den Getränkekarten für Kl. 3 und 4 auch Leerpäckungen und Flaschen mitbringen! 1 g Zuckerwürfel = 3g Kohlenhydrate bzw. Zucker In der Nährwert Tabelle nach Zucker Kohlenhydratwerten suchen und 3er Reihe Zuckerwürfel legen lassen</li> <li>• Abschlussfrage: Was habt Ihr gelernt?</li> </ul>
<b>Durchführung</b>	<p><u>Verschiedene Stationen verteilt auf die Klassenstufen 1 bis 4:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Wasser in meinem Körper/Beobachtung</li> <li>2. Durst</li> <li>3. Durstlöscher/Getränkekarten</li> <li>4. Süß-Sauer-Trick</li> <li>5. Saft ist nicht gleich Saft/Bastelbogen</li> <li>6. Inspektor Sweety/Lupe-Getränkeetiketten</li> <li>7. Getränkeexperten/Projekt</li> <li>8. Getränkebar</li> </ol>

	Im Anschluss füllen die SchülerInnen einen Evaluationsbogen aus.
<b>Kosten</b>	1,50 Euro pro Schüler
<b>Kontaktdaten</b>	Koordinator für Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) Thomas Weil Tel.: 07222/381-4540 <a href="mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de">t.weil@landkreis-rastatt.de</a>  BeKi-Fachfrau Regina Wemmert Tel.: 07222/83837 <a href="mailto:regina.wemmert@t-online.de">regina.wemmert@t-online.de</a>

<b>Baustein 9</b>	<b>Experimente Ernährung (BeKi)</b>
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 1 - 4
<b>Beschreibung</b>	<p>Die Kinder lernen mit den Grundnahrungsmitteln die küchentechnischen Abläufe kennen. Die praktischen Experimente fördern auch das bewusste Essverhalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lernen an verschiedenen Lernstationen</li> <li>• Je nach Klassenstufe gibt es unterschiedliche Lernstationen zum Thema Getränke/Flüssigkeit</li> </ul>
<b>Dauer</b>	Pro Klasse 2 Unterrichtsstunden
<b>Vorbereitung der Lehrer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separater Raum oder Klassenzimmer</li> <li>• Unterrichtsmaterial und Arbeitsblätter von BeKi kopieren</li> <li>• Einkauf von Lebensmitteln</li> <li>• nach Allergien / Unverträglichkeiten fragen</li> <li>• spezifische Hygienevorschriften beachten (siehe Beiblatt CD)</li> <li>• Klärung ggf. weitere Helfer</li> <li>• BeKi Birne und Ernährungspyramide</li> </ul> <p>Zeitintensiver Aufbau In separatem Raum vor dem Unterricht oder Fragerunde während des Aufbaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helft Ihr in der Küche mit?</li> <li>• Habt Ihr bereits einmal eine Salatsauce hergestellt, Sahne geschlagen, getestet ob ein Ei frisch ist?</li> </ul> <p>Klasse 1 und 2: Station 1, 2 4 (nur Sahne ) 5, und 6 empfehlenswert Unterstützung durch Referendare bzw. Eltern sinnvoll Klasse 1 ggf. nur beobachten oder ein Kind der Gruppe „schreibt“ Betonen, dass erst am Ende an bestimmten Stationen gegessen wird bis dahin nirgends!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Station 1: Wasser/Löslichkeit (In Klasse 1 und 2 Tischdecke verwenden!)</li> <li>• Station 3: Stärkenachweis (Tischdecke verwenden)</li> <li>• Station 4: Butter aus Sahne Zum Verkosten der hergestellten Butter Brotscheiben in Würfel schneiden und anbieten. (Teller, Messer, Servietten bereitstellen)</li> <li>• Station 5.1.: Fettfleckprobe (Ggf. mehrere Produkte auf ein Filterpapier)</li> <li>• Station 5.2 .: Fett Öl Salatsauce (Salatsaucen in Schüsseln oder Schraubdeckelgläser, nachher auf Gurkenscheiben oder mit dem Löffel verkosten)</li> <li>• Station 6: Ei (genügend - vor allem mind. 8 Wochen alte - Eier mitbringen oder in Wärme altern lassen)</li> <li>• Abschlussfrage: Was habt Ihr gelernt?</li> </ul>
<b>Durchführung</b>	<p><u>Verschiedene Stationen verteilt auf die Klassenstufen 1 bis 4:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wasser ( Löslichkeit, Geschmackstest)</li> <li>2. Obst ( Braunfärbung)</li> <li>3. Kartoffel / Getreide (Stärketest, Wasserbindung von Ballaststoffen, ggf. Hefeteig herstellen)</li> <li>4. Milch/Milchprodukte (Nachweis von Milcheiweiß, Versuche zur Milchsäuregärung, Herstellung von Butter)</li> <li>5. Fett/ Öl (Löslichkeit, Emulsion z.B. Majonäse)</li> <li>6. Ei (Druckstabilität, Trägheit , rohes/gekochtes Ei, Eischnee schlagen)</li> </ol>

	Im Anschluss füllen die Schülerinnen einen Evaluationsbogen aus.
<b>Kosten</b>	1,50 Euro pro Schüler
<b>Kontakt Daten</b>	Koordinator für Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) Thomas Weil Tel.: 07222/381-4540 <a href="mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de">t.weil@landkreis-rastatt.de</a>  BeKi-Fachfrau Regina Wemmert Tel.: 07222/83837 <a href="mailto:regina.wemmert@t-online.de">regina.wemmert@t-online.de</a>

<b>Baustein 10a</b>	<b>Lernzirkel Milch (BeKi)</b>
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 1 und 2
<b>Beschreibung</b>	Kinder erarbeiten sich das Thema Milch und Milchprodukte selbst an multisensorischen Stationen, die auf dem Bauernhof aufgebaut sind. Am Lernort Bauernhof erfahren die Schülerinnen wo und wie Milch erzeugt wird und haben Kontakt zur Natur und Tieren.
<b>Dauer</b>	3 Unterrichtsstunden auf dem Bauernhof (Mittwoch, Donnerstag oder Freitag)
<b>Vorbereitung für den Besuch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Vorbereitung erforderlich, Arbeitsblätter und Stationen sind aufgebaut</li> <li>• Fahrzeit mit Zug und Bus nach Ottersweier zum Aspichhof</li> <li>• 1 Lehrkraft und eine weitere Person (Referendar, Elternteil)</li> </ul>
<b>Durchführung</b>	<u>Verschiedene Stationen :</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Wie kommt die Milch in die Tüte?</li> <li>8. Schmecken</li> <li>9. Milchpuzzle</li> <li>10. Buttern</li> <li>11. Meine Lieblingsrezepte</li> <li>12. Melken</li> </ol>
<b>Kosten</b>	1,50 Euro pro Schüler
<b>Kontaktdaten</b>	Koordinator für Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) Thomas Weil Tel.: 07222/381-4540 <a href="mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de">t.weil@landkreis-rastatt.de</a>

<b>Baustein 10b</b>	<b>Lernzirkel Kartoffel (BeKi)</b>
<b>Zielgruppe</b>	Klassen 3 und 4
<b>Beschreibung</b>	Ziel der vorgestellten Stationen ist das Kennenlernen des Grundnahrungsmittels Kartoffel von der Produktion bis zum Verzehr. Die Schüler setzen sich mit den Aspekten Aussehen, Botanik, Sorten und ihre Verwendung, Inhaltsstoffe und Warenkunde auseinander.
<b>Dauer</b>	Pro Klasse 2 Unterrichtsstunden
<b>Vorbereitung für die Lehr /innen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopieren von Arbeitsblättern <b>(Bitte mit Namen der Kinder beschriften)</b></li> <li>• Klassenzimmer</li> <li>• nach Allergien / Unverträglichkeiten fragen</li> <li>• spezifische Hygienevorschriften beachten (siehe Beiblatt CD)</li> <li>• BeKi Birne und Ernährungspyramide</li> <li>• Einteilung in Gruppen entspr. der Stationen (4)</li> <li>• Beim Aufbau der Stationen die Kinder erzählen lassen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffel <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zu welcher Lebensmittelgruppe/-familie gehört Sie?</li> <li>○ Zu welchen Produkten lässt sich die Kartoffel verarbeiten?</li> <li>○ Herkunft der Kartoffel erzählen lassen/erfragen.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">Wer hilft der Mutter in der Küche beim Schneiden? Station 2</p> <p>Großes Poster oder Folie ( Overheadprojektor) einer Kartoffelpflanze zeigen Vor dem Start Kinder Kartoffeln riechen und fühlen lassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Station 6: Als Demo gleich zu Beginn der Stunde Kartoffelsaft auf schwarzes Tonpapier wird weiß, wenn Wasser verdunstet. Beobachtung am Ende der Einheit. Oder Stärkenachweis mit Jodlösung.</li> <li>• Station 1: (Teilstation: Roh und gekocht - nicht essen!!)</li> <li>• Station 2: Maßband und Brettchen mitbringen, zur Vorsicht raten, Messernutzung zeigen! Längste Schale ist das Ziel! (Geschälte Kartoffeln zur Verarbeitung nach Hause nehmen!)</li> <li>• Station 3: Kopien vergrößern; als Lehrer Lernkontrolle bereit legen</li> <li>• Station 4: Begriff Fett nochmals erklären ( Pyramide) Überlegen lassen wie ein Kartoffelprodukt hergestellt wird Lipids Bandolo ggf. weglassen</li> <li>• Kartoffelrätsel: Die Lösungswörter zum Abstreichen oben anbringen</li> <li>• Am Ende die restlichen Kartoffelwürfel (gesalzen) mit Kräuterquark anbieten</li> <li>• Abschlussfrage: Was habt Ihr gelernt?</li> </ul>
<b>Durchführung</b>	<u>Lernzirkel mit folgenden Stationen:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kartoffeldetektiv „Schmecken“</li> <li>2. Schällabor</li> <li>3. Die Kartoffelpflanze wächst heran</li> <li>4. Mit Inspektor Lipid auf der Jagd nach Fettaguen</li> <li>5. Kartoffelvielfalt</li> <li>6. Kartoffelgeheimnis</li> <li>7 Kartoffelrätsel als Puffer</li> </ol>

	Im Anschluss füllen die SchülerInnen einen Evaluationsbogen aus.
<b>Kosten</b>	0,50 € / pro Kind
<b>Kontaktdaten</b>	Koordinator für Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) Thomas Weil Tel.: 07222/381-4540 <a href="mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de">t.weil@landkreis-rastatt.de</a>  BeKi-Fachfrau Regina Wemmert Tel.: 07222/83837 <a href="mailto:regina.wemmert@t-online.de">regina.wemmert@t-online.de</a>

<b>Baustein 11</b>	<b>Ernährungserziehung/Esskultur (BeKi)</b>
<b>Zielgruppe</b>	Eltern der Kinder von Klasse 1 – 4
<b>Beschreibung</b>	Eltern erfahren, dass Essen mehr ist als Ernährung. Die BeKi-Fachfrau zeigt den Eltern, wie Sie ihren Kindern vor allem Freude und Neugier auf alles, was mit Essen und Trinken zu tun hat, vermitteln können. BeKi und die wichtigsten BeKi - Ernährungstipps geben dabei den Eltern Unterstützung bei der praktischen Umsetzung. Dazu gehören Vorbildfunktionen, Wertschätzung von Lebensmitteln oder Anregungen zum entspannten und genussvollen Essen.
<b>Dauer</b>	Pro Klasse 2 Unterrichtsstunden (Montag, Dienstag oder Freitag)
<b>Vorbereitung für den Lehrer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprache: Einladung an die Eltern</li> <li>• BeKi-Infomaterial wird mitgebracht</li> <li>• spezifische Hygienevorschriften beachten (siehe Beiblatt CD)</li>   <li>• BeKi-Infoblätter 1-6.</li> <li>• Poster Ernährungserziehung/Ernährungspyramide</li> <li>• Häppchen (Energiekugeln, Paprikaschiffchen etc.)</li> <li>• ggf. Kopien Rezept für gesunde Snacks</li> <li>• Literaturliste mit Kochbuchempfehlungen</li> </ul> <p>Welche Erkenntnisse können Sie heute mit nach Hause nehmen?</p>
<b>Durchführung</b>	Eltern erfahren bzw. erarbeiten sich selbst Regeln für die Ernährungserziehung und Esskultur, um diese im Alltag anwenden zu können.  Im Anschluss füllen die Eltern einen Evaluationsbogen aus.
<b>Kosten</b>	keine
<b>Kontaktdaten</b>	<p>Koordinator für Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) Thomas Weil Tel.: 07222/381-4540 <a href="mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de">t.weil@landkreis-rastatt.de</a></p> <p>BeKi-Fachfrau Regina Wemmert Tel.: 07222/83837 <a href="mailto:regina.wemmert@t-online.de">regina.wemmert@t-online.de</a></p>

<b>Zusatz- baustein</b>	<b>Lehrerfortbildung: aid-Ernährungsführerschein (BeKi)</b>
<b>Zielgruppe</b>	LehrerInnen der Klassen 1 - 4
<b>Beschreibung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praxiserprobtes <u>Unterrichtskonzept</u> für das Klassenzimmer</li> <li>• <u>Ziel</u>: Kinder altersgemäß an Techniken der Nahrungszubereitung heranzuführen, eigenverantwortliches Arbeiten in der Küche</li> <li>• Lehrer bekommen mit vielen praktischen Übungen vermittelt, wie das Konzept im Klassenzimmer umgesetzt werden kann.</li> </ul>
<b>Dauer</b>	1 Nachmittag (3 Zeitstunden / 4 Schulstunden)
<b>Vorbereitung für den Besuch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortbildung im Landratsamt Rastatt oder an der Schule</li> </ul>
<b>Durchführung</b> Fortbildung am Beispiel von Einheit 1 (praktisch)	<p><u>Vorstellung des AID Ernährungsführerscheins</u> -Ablauf -Material</p> <p><u>Ernährungsführerschein ist in 6 Einheiten gegliedert:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lustige Brotgesichter</li> <li>2. Knackiger Gemüsespaß</li> <li>3. Kunterbunte Nudelsalate</li> <li>4. Fruchtiger Schlemmerquark</li> <li>5. Schriftliche Prüfung und Tischknigge</li> <li>6. Praktische Prüfung</li> </ol> <p>Im Anschluss füllen die LehrerInnen einen Evaluationsbogen aus.</p>
<b>Kosten</b>	keine
<b>Kontaktdaten</b>	Koordinator für Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) Thomas Weil Tel.: 07222 /81-4540 <a href="mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de">t.weil@landkreis-rastatt.de</a>

<b>Zusatz- baustein</b>	<b>Lehrerfortbildung Schule als Lernort für naturwissenschaftliche Experimente (BeKi)</b>
<b>Zielgruppe</b>	LehrerInnen der Klassen 3 und 4
<b>Beschreibung</b>	LehrerInnen wissen um die Grundbedeutung naturwissenschaftlicher Grundbildung und lernen den Einsatz und die Durchführung von Experimenten zur Küchenpraxis kennen. Sie vermitteln das Staunen über die Natur und die Wertschätzung der Lebensmittel. Sie erhalten eine Fülle von Anregungen und Umsetzungsmöglichkeiten zum Thema und tauschen sich über Erfahrungen aus.
<b>Dauer</b>	1 Nachmittag (3 Zeitstunden/4 Schulstunden)
<b>Vorbereitung für den Besuch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raum</li> <li>• Tafel, Flipchart etc.</li> <li>• Beamer</li> <li>• Angebote Lernzirkel</li> <li>• BeKi Material auslegen, TN Bescheinigung kopieren</li> </ul>
<b>Durchführung</b>	<p><u>Folgende Beispiele/Versuche stellen den konkreten Bezug zur Alltagspraxis dar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Löslichkeit und Geschmackstest mit Wasser</li> <li>• Quellung und Braunfärbung von Obst und Gemüse</li> <li>• Stärketest, Wasserbindung von Ballaststoffen bei Getreide und Kartoffeln</li> <li>• Versuche zur Milchsäuregärung bei Milch und Milchprodukten</li> <li>• Versuch mit Fetten/Ölen zur Herstellung einer Emulsion</li> <li>• Druckstabilität und Trägheit bei Eiern u .weitere Experimente</li> </ul> <p>Im Anschluss füllen die LehrerInnen einen Evaluationsbogen aus.</p>
<b>Kosten</b>	keine
<b>Kontaktdaten</b>	<p>Koordinator für Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) Thomas Weil Tel.: 07222/381-4540    <a href="mailto:t.weil@landkreis-rastatt.de">t.weil@landkreis-rastatt.de</a></p> <p>BeKi-Fachfrau Regina Wemmert Tel.: 07222/83837    <a href="mailto:regina.wemmert@t-online.de">regina.wemmert@t-online.de</a></p>