

Ferienprogramm Kochen

Beispielhaftes Veranstaltungskonzept und Textbausteine als Hilfestellung für ANU Mitgliedseinrichtungen bei der Antragstellung im DKJS - Förderprogramm *AUF!leben – Zukunft ist jetzt*. Erstellt von Lore Otto und dem ANU Bundesverband im Rahmen des Projekts „AUF!blühen – Mit Umweltzentren aus der Krise wachsen“.

1. Textbausteine für Antrag

Wie lautet der Titel des Projekts?

Ferienprogramm Kochen

An welche Zielgruppe(n) richtet sich Ihr Projekt?

- 1-5 Jahre
- 6-10 Jahre
- 11-15 Jahre
- 16-19 Jahre
- 20-26 Jahre

Was ist der Anlass für Ihre Projekte?

Bitte beschreiben Sie in wenigen Sätzen die besonderen Bedarfe der Zielgruppe(n) bzw. die konkrete Ausgangs-, Problemlage mit Blick auf die Corona-Pandemie im Hinblick auf Ihr geplantes Projekt. (max. 600 Zeichen)

Kinder und Jugendliche haben im Lockdown besonders unter der sozialen Isolierung gelitten. Viele soziale Kompetenzen, die zur Gruppenarbeit wichtig sind, wie das Lösen von Konflikten ohne Gewalt, das Finden von Kompromissen und eine grundsätzliche Impulskontrolle, wurden wenig geübt. Positive Beziehungen zu anderen Kindern aufzubauen um gemeinsam eine Mahlzeit zu planen und zusammen die Verantwortung für das Ergebnis zu übernehmen, war lange schwierig. Komplizierte Hygienebedingungen haben das gemeinsame Kochen von Kindern mehrerer Haushalte annähernd unmöglich gemacht.

Sind Ihre Projekte so geplant, dass Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung oder Behinderung teilnehmen können?

Hinweis: Dies ist kein Ausschlusskriterium für eine Förderung. Auch Projekte, die sich nicht an Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung oder Behinderung richten, sind förderfähig. Sie können mehrere Antworten ankreuzen.

- Die Teilnahme an dem Projekt ist ohne weitere technische oder personale Hilfsmittel möglich.

- Die Teilnahme an dem Projekt ist mit technischer oder personaler Assistenz möglich.
- Für die Teilnahme an dem Projekt ist ein spezielles Angebot geplant.
- Die Teilnahme an dem Projekt ist nicht möglich.

Welche Förderziele verfolgen Sie mit Ihren Projekten? (Auswahl)

Hinweis: Das erste Förderziel, Kinder und Jugendliche in ihrer psychischen Gesundheit zu fördern, ist für alle Projekte verpflichtend und muss ausgewählt werden. Projekte entfalten eine gute Wirkung, wenn sie auf ganz bestimmte Ziele zugeschnitten sind. Kreuzen Sie daher im Folgenden mind. ein und max. zwei weitere Ziele an, die Sie mit Ihren Projekten erreichen wollen. Achten Sie darauf, dass nur außerunterrichtliche Projekte gefördert werden.

- Verbesserung der physischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (z. B. Stärken der Resilienz, emotionalen Stabilität, Selbstwirksamkeit)
- Verbesserung der physischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Unterstützung des sozial-emotionalen Lernens sowie der Beziehungen und Bindungen von Kindern und Jugendlichen untereinander
- Förderung der Selbstlernkompetenzen von Kindern und Jugendlichen
- Begleitung von Kindern und Jugendlichen bei der Wiederaneignung verlorengegangener Alltagsstrukturen und -erfahrungen
- Intensive und individuelle Unterstützung von Kindern und Jugendlichen, die den Anschluss an Kita, Schule, Angebote der Kinder- und Jugendhilfe, Peers o.ä. verloren haben (oder davon bedroht sind)

Erläuterung (inhaltliche Schwerpunkte)

Bitte beschreiben Sie Ihre Projekte anschaulich. Gehen Sie dabei insbesondere auf die inhaltlichen Schwerpunkte Ihrer Projekte ein (z. B. welche Erfahrungen machen die Teilnehmenden, womit setzen sie sich auseinander) und die damit verbundenen konkreten Maßnahmen ein, die umgesetzt werden. (max. 1800 Zeichen)

Gemeinschaftlich zu kochen und zu essen baut soziale Kompetenzen wieder auf. Zudem ist die gemeinsame Mahlzeit ist ein uraltes menschliches Ritual der Gastfreundschaft, das Spaltungen überwinden hilft.

In diesem 5-tägigen Ferienprogramm können die Kinder kochen lernen. Gemeinschaftlich planen Betreuende und Kinder jeden Tag ein Essen aus saisonalen Zutaten. Wir kaufen ein, kochen und essen jeden Tag in guter Atmosphäre. Danach räumen wir zusammen auf, erkunden Fragestellungen rund um das Thema Essen und planen den nächsten Tag. Die Bedeutung wichtiger Alltagsstrukturen wird dabei erkennbar. Die besondere Motivation für die Zusammenarbeit ist die reale Aufgabe: Nachdem Aufgaben verteilt sind, werden wir das

Essen nur wie geplant auf den Tisch bringen, wenn alle mitmachen. Das fördert Kinder dabei Verantwortung zu übernehmen.

Die enge Zusammenarbeit trainiert es, sich miteinander auszutauschen, Absprachen zu treffen, eigene Interessen und vielleicht auch die von anderen mit Handicap zu vertreten und Kompromisse zu finden. Die Kinder erleben sich im Projekt als Partner:innen, gehen Bindungen zu anderen Kindern ein und erfahren Selbstwirksamkeit. Alle tragen Verantwortung für das Ergebnis - wenn die Zusammenarbeit nicht klappt, können wir das Geplante nicht erreichen.

Zum Rahmen, der mit den Kindern besprochen wird, gehört, aus Grundzutaten frisch zu gekocht und möglichst auch Rohkost zu integrieren. Damit wird die Lust auf gesundes Essen gefördert und das Immunsystem unterstützt. Bewegungsspiele helfen dabei, nachlassende Konzentration zu überwinden und Phasen der Entspannung zu gestalten.

Kinder werden ermutigt, eigene Lieblingsrezepte mitzubringen, die wir nachkochen. Damit erfahren sie Wertschätzung und werden gestärkt.

Erläuterung (pädagogischer Ansatz)

Bitte erläutern Sie Ihren pädagogischen Ansatz. Mit welchen Methoden arbeiten Sie bzw. worauf legen Sie im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen Wert? (max. 1300 Zeichen)

Das Wichtigste ist ein wertschätzender Umgang. Jede:r kann Wichtiges beitragen. Es wird gemeinsam geplant, was es zu Essen geben soll. Dabei sind, Verfügbarkeit und die Finanzen die Grenzen und wir achten zudem auf Saisonalität der verwendeten Produkte. Echte Partizipation ist wichtig, um die Kinder ernst zu nehmen und alle Interessen zu berücksichtigen. Das trainiert die Kommunikation und Kompromissfähigkeit und ermöglicht eine gestärkte Resilienz.

Unser Mittagessen zu kochen ist die Motivation für die Zusammenarbeit. Das Prinzip „Im Leben lernen“ verleiht dem Projekt für die Kinder Glaubwürdigkeit: Denn wenn die Zusammenarbeit nicht klappt und die Kinder sich nicht persönlich einsetzen, wird es schwierig, das Geplante umzusetzen. Gleichzeitig verbindet die Kinder ein gemeinsames Essen in möglichst entspannter Atmosphäre.

Konflikte werden im Gespräch gelöst und auf eine gerechte Arbeitsteilung, in der jede:r mal ungeliebte Arbeiten übernimmt, wird geachtet. Feste Rituale, wie ein gut gedeckter Tisch und die Vorstellung des Gekochten durch die Köch:innen, fördern den Ausdruck von Wertschätzung.

Bewegung zwischendurch durch angeleitete Übungen ermöglicht die Balance zwischen Konzentration und Entspannung.

Welchen Betreuungsschlüssel von Betreuenden : Teilnehmenden empfehlen Sie?

Beispiel: Zwei Personen betreuen 20 Kinder. Der Betreuungsschlüssel beträgt 1:10

2 Personen für 15 Kinder beim Kochen 1:7,5

Kochanfänger:innen brauchen intensive Anleitung damit alle mitmachen können. Insbesondere stellt die Arbeit mit scharfen Messern und kochenden Flüssigkeiten eine hohe Anforderung an die Betreuung. Dafür und für die Ausflüge zum Einkaufen sind mindestens 2 Betreuer:innen erforderlich.

Welchen Grund haben Sie zur Annahme, dass Ihre Projekte wirken? (Auswahl)

Sie können mehrere Antworten ankreuzen.

- Es gibt vielerorts ähnliche Projekte, die erfolgreich sind/einen guten Eindruck machen
- Es gibt bereits eigene Erfahrungen mit dieser Art von Projekten.
- Es gibt Expert:innen, die von der Wirkung dieser Art von Projekten überzeugt sind.
- Es gibt wissenschaftliche Belege für diese Art von Projekten.

Erläuterung (Wirkung)

Bitte begründen Sie Ihre Auswahl und geben Sie, wenn möglich, konkrete Beispiele. (max. 300 Zeichen)

Im Schuljahr 2017 hat ein einwöchiger Ganztagschulkurs an einer Grundschule in Hamburg unter dem Titel: „Wie schmeckt der Sommer?“ mit Kindern zwischen 6 und 9 Jahren stattgefunden. Dieser wurde von den Kindern stetig besucht. Sie haben gute Fortschritte im Sozialverhalten gezeigt.

Wie stellen Sie den Erfolg Ihrer Projekte fest?

Sie können mehrere Antworten ankreuzen.

- Der Erfolg wird durch Reflexion im Kollegium innerhalb des Trägers festgestellt.
- Der Erfolg wird in persönlichen Gesprächen mit der Zielgruppe festgestellt.
- Der Erfolg wird durch Beobachtung oder Befragung der Zielgruppe festgestellt.

Beschreibung (Erfolgsindikatoren) Hier können Sie Ihre Erfolgsindikatoren beschreiben. (max. 500 Zeichen)

Kinder kommen freiwillig, gern und regelmäßig zum Kurs.

Regeln werden eingehalten.

Die Atmosphäre beim Essen ist entspannt.

Die Kinder haben Grundfertigkeiten im Kochen erlernt und können z.B. Zwiebeln würfeln, Kartoffeln schälen, etc. Die Zeit wird eingehalten.

Wenig Nachbereitung (Aufräumen) für die Pädagog:innen.

Die Kinder übernehmen mit Verantwortung für das Gelingen des Kurstages.

Es gibt wenige Streitereien, und Konflikte werden meistens ohne Hilfe gelöst.

Wie motivieren Sie Ihre Zielgruppe zur Teilnahme an Ihren Projekten? Sie können mehrere Antworten ankreuzen.

- Die Teilnehmenden erhalten Erinnerungen für die Termine (auch durch Eltern).
- Die Teilnehmenden können direkt über die konkrete Gestaltung des Projekts mitentscheiden.
- Die Teilnehmenden erhalten zusätzliche Anreize für die Teilnahme.
- Die Teilnehmenden werden darin unterstützt, das Projekt genau zu verstehen.

Wie schließen Sie mit Ihren Projekten an die Lebens- und Erfahrungswelt der Kinder und Jugendlichen an? Sie können mehrere Antworten ankreuzen.

- Das Projekt greift Aktivitäten aus dem Alltag der Teilnehmenden auf (z. B. Mahlzeit vorbereiten, Hausaufgaben machen).
- Das Projekt findet an Orten statt, an denen die Teilnehmenden sich auch in ihrem Alltag aufhalten (z. B. Park nahe Einkaufszentrum).
- Das Projekt beinhaltet gemeinsame Aktivitäten für Teilnehmende aus benachteiligten und nicht benachteiligten Lebenslagen (z. B. unterschiedlicher Bildungshintergrund).
- Das Projekt beinhaltet Freiräume, in denen die Teilnehmenden selbst über die Gestaltung einer Aktivität bestimmen können (z. B. Rezept für gemeinsames Kochen).
- Das Projekt greift Interessen und Bedürfnisse der Teilnehmenden auf (z. B. Hobbies, Bildungsrückstände).
- Das Projekt greift vorhandene Stärken der Teilnehmenden auf (z. B. Persönlichkeit, Fähigkeiten).

2. Ablaufplan

Bitte beschreiben Sie ausführlich den Ablauf Ihres Projekts. Gehen Sie bei den jeweiligen Programmpunkten auf Ziele, Inhalte, Methoden und ggf. benötigte Materialien ein. Welche Voraussetzung sollte das pädagogische Personal zur qualitativen Umsetzung des Projekts erfüllen? Gibt es weitere praktische Hinweise/Tipps, die zur eigenständigen Durchführung des Projekts hilfreich sind?

Dieses Programm läuft in der Kategorie „Kompakt vor Ort“ [Förderkategorie KOMPAKT – AUF!leben \(auf-leben.org\)](https://www.auf-leben.org/)

„In dieser Kategorie werden Ferienprojekte mit einer Dauer von 2 bis 14 Tagen gefördert. Die Projekte sind ausgerichtet auf Kompetenzerwerb, Freizeitgestaltung, Persönlichkeitsentwicklung und soziales Lernen..“

KOMPAKT vor Ort: Das tägliche Angebot umfasst mindestens 6 Zeitstunden (zzgl. Vor- und Nachbereitung). Um ein Projekt wohnortnah ohne Übernachtung durchzuführen, sollte eine Mindestzahl von 15 Kindern oder Jugendlichen teilnehmen.

Pro teilnehmende Person und Tag wird ein Festbetrag von 50 Euro gefördert.

Dieses Programm ist für Kinder vom Grundschulalter bis 6. u. 7. Klasse konzipiert.

Kochen lernen:

Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 15 Jahren erlernen eine Woche lang gemeinsam Fertigkeiten, um selbst eine gesunde saisonale Mahlzeit kochen zu können. Dazu gehört Zubereitung verschiedener Obst- und Gemüsesorten, die Warenkunde, die Frage: „Woher kommen unsere Lebensmittel?“ sowie auch die verschiedenen Möglichkeiten des Einkaufs. Bei der beaufsichtigten Verwendung von „normalen“ Küchenutensilien (scharfe Messer, Elektrogeräte) erleben sie sich als vollwertige Mitglieder der „Küchencrew“. Ein besonderes Augenmerk auf einer gut gedeckten Tafel und die Atmosphäre beim Essen verdeutlichen einerseits die Wertschätzung von Köchen und Zubereitetem und andererseits ermöglichen einen ruhigen Kontrapunkt zum Gewusel der Arbeit davor. Das selbständige Einkaufen, Abrechnen und Aufräumen ist Teil der Gruppen-Verantwortung und stärkt die Bindung unter allen Teilnehmenden und zeigt zudem wichtige Alltagsstrukturen im Haushalt auf.

Vor der Durchführung:

Aus dem Nähkästchen:

Nice to have in Sachen „Küche“:

Eine gut eingerichtete Küche kann das Kochen mit Kindern sehr erleichtern! Hört sich banal an, macht aber den Unterschied wie viel Zeit die Vor- und Nachbereitungen erfordern. In mäßig geeigneten Küchen muss ich neben den üblichen Vorbereitungen für das Menü des Tages immer noch einen Teil der Küchenlogistik einpacken, der selbstverständlich auch wieder zurückwandern muss. Es ist also schön, wenn es z.B. einen Pürierstab, einen Mixer oder gar eine Küchenmaschine, eine flotte Lotte, nebst ausreichend Töpfen, Messern, eine oder mehrere Waagen, Messbecher, Rührgefäße, etc. vor Ort gibt. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – es empfiehlt sich bei unbekanntenen Küchen eine Inventarliste, damit man in der Vorbereitung auch kurz vor der Veranstaltung noch mal nachschauen kann, was vorhanden ist.

Da Kochen in der Regel sehr beliebt und Aufräumen und Abwaschen außerordentlich unbeliebt ist, ist eine professionelle Spülmaschine der Traum!! In nur 3 min ist ein Spülgang abgeschlossen und man kann ein paar Kinder zum Abtrocknen abordnen. Aber auch eine Haushaltsspülmaschine ist schon hilfreich, wenn man auch vorher regeln muss, wer sie nach 1-2h wieder ausräumt. Nach meiner Erfahrung kann man 1h Nachbereitungszeit einplanen, wenn das Abwaschen mit den Kindern nicht klappt.

Optimal sind mehrere gut ausgestattete Kochplätze und ein großer Esstisch in der Nähe mit (zusammenpassendem) Geschirr, das eine nette Tafel ermöglicht. Um das Essen zu einem besonderen Ereignis zu machen, lege ich immer Wert auf einen gut gedeckten Tisch. D.h. die Teller stehen an der Tischkante, das Besteck liegt gerade daneben und alle haben ein Glas. Für einen Kurs habe ich sogar mal Stoffservietten genäht (mit beschrifteten Serviettenringen).

Dauer des Kurses:

Dieser Kurs ist für 5 aufeinanderfolgende Tage in den Ferien konzipiert. Die Kursdauer sind jeweils 6h. Das ermöglicht nicht nur die Planung und die Zubereitung von Essen, sondern auch ein gutes Rahmenprogramm zur Warenkunde, saisonaler Ernährung und anderen Themen, die mit Ernährung zu tun haben. Außerdem sind tägliche Bewegungseinheiten sinnvoll, um das Gehirn auszulüften und für Hunger zu sorgen. Es sollte auch jeden Tag eine Pause eingeplant werden, in der sich die Kinder ohne Anleitung entspannen können.

Küchen-Vorbereitung:

Es ist nötig, einen Grundstock an Lebensmitteln, die man immer wieder braucht, vor dem Kursbeginn einzukaufen und bereit zu stellen. (TIPP: Diese Dinge habe ich manchmal auch von den Läden, in denen wir danach einkaufen, gesponsort bekommen). Dazu gehören: Essig, Salat-Öl, Brat-Öl, Salz, Gewürze, Mehl, Puddingpulver, Zucker und sonstige Dinge, die auch geöffnet einige Zeit haltbar sind.

Pädagogische Vorbereitung:

Es empfiehlt sich immer, einen Plan B zum Umgang mit schwierigen Kinder zu haben. Wenn im Vorwege mit Eltern oder Einrichtung geklärt ist, dass ich Kinder nach Hause oder in eine andere Gruppe schicken oder beim nächsten Mal ausschließen kann, ist es immer leichter, den Fall gar nicht eintreten zu lassen und sich selbst nicht zu überfordern. Nach meiner Erfahrung bin ich sehr viel entspannter und kann Konflikte deeskalieren, wenn ich mir darüber bewusst bin, dass ich immer noch ein Ass im Ärmel habe. Daher bitte keine Scheu, sich schon im Vorwege die Unterstützung anderer zu sichern.

Anforderung an die Durchführenden:

Um einen Kochkurs mit Kindern durchzuführen empfehlen sich ein Gefühl für BNE, gute Grundkenntnisse im Kochen und auch einen Vorsprung in Sachen „Warenkunde“.

Saisonale Abläufe sind bei der zeitlichen Planung innerhalb einer Woche nur bedingt erlebbar, daher dienen sie lediglich dazu, Beschränkungen auf die in diesem Moment verfügbaren Lebensmittel zu erklären. Andererseits illustriert ein Besuch auf dem Wochenmarkt meistens die Jahreszeit kulinarisch und beflügelt vielleicht auch die Fantasie, sich angepasste Lieblings Speisen zu überlegen.

Ablaufplan (Bausteine)

5 Tage á 6 Stunden

Für die Lebensmittelkosten könnte man eine Umlage bei der Kindern machen. (1-1,50 € pro Kurstag für vegetarische Bio-Lebensmittel)

Tag	Ziel	Inhalt	Methode	Materialien
1	Vorstellung	Wertschätzender Umgang wird trainiert.	Alle Teilnehmende des Kurses und auch die Betreuenden stellen sich mit Namen vor.	Ggf. Redestab
1	Kennenlernen	„Wer bist du?“	Murmeltunde: 2er-Teams unterhalten sich leise zu den Fragen: „deshalb will ich kochen lernen“, „das kann ich schon kochen“, „mein Lieblingsgericht“. Anschließend stellt die Teampartner*innen die jeweils andere*n mit Namen und Vorliebe beim Essen etc. vor.	keine

	Regeln und allg. Abläufe werden etabliert	Grundregeln etablieren, Einbeziehung der Kinder, Abläufe und Rituale einführen, erklären	Kinder Beispiele nennen lassen, dabei Plakat schreiben Allg. Umgang, Stoppregel Regeln beim Ausflug Regeln beim Einkaufen Regeln beim Kochen und Essen Regeln beim Aufräumen	Plakat, das die Woche über in der Nähe hängt.
1	Kenntnisse der TN erkunden	Obst- und Gemüsesorten benennen, Wann werden sie geerntet?	Die Karten mit jeweils einer Frucht- und Gemüsesorte werden auf einem Tisch präsentiert. Jede:r ist aufgefordert, sich eine zu nehmen, die er/sie kennt. Danach wird vorgestellt, um was es sich handelt und ggf. wann die Frucht oder das Gemüse geerntet wird. Betreuende ergänzen Hinweise auf die Saisonalität	Karten mit Bildern von Obst- und Gemüsesorten
1	Kochen, Essen, Aufräumen	Was für Gemüse/Obst liegt auf dem Tisch? Was könnte man daraus machen?	Erkundung der Arbeitsgeräte, Sicherheitsregeln, einfache Warenkunde	Kochutensilien, Kücheninfrastruktur
1	Planung des nächsten Kurstages, Selbstwirksamkeit lernen, Wertschätzung	Was soll es am nächsten Kurstag zu Essen geben?	Gespräch mit Kommunikationsregeln,	Saisonkalender, Rezeptvorschläge Tafel, auf der am Ende des Gesprächs das Gericht und die Aktion des nächsten Tages steht.
1	Ritual Wertschätzender Umgang	Rückmeldung 1. Tag	Handshake zum Abschied	

Es empfiehlt sich, für die ersten Gerichte sehr einfach zuzubereitende Mahlzeiten zu wählen, weil die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass sehr viel Hilfestellung nötig ist und noch viele Dinge besprochen und Regeln durchgesetzt werden müssen. (Rezeptempfehlung: Kartoffeln mit Quark,

Apfelmus mit Vanillesauce, etc.) In meinen Kursen wird in der Regel vegetarisch gekocht, das macht den Kostenbeitrag übersichtlich, ist hygienisch einfacher und klimafreundlich. Nur zur Pizza wollten die Kinder unbedingt Salami – die gab es dann bio.

Im Anhang gibt's ein Rezeptbooklet mit kindertauglichen Rezepten rund ums Jahr als ersten Ideengeber und einen Saisonkalender.

Resteverwendung: Die Kinder sollten an jedem Kurstag eine auslaufsichere Dose mitbringen, um Reste mit nach Hause zu nehmen. Das hat den doppelten Vorteil, dass Lebensmittelverschwendung vermieden wird. Auch die Kursleitung sollte eine Dose dabei haben, weil Gerichte, bei denen viele Reste bleiben, auch auf dem Nachhauseweg u.U. nicht beliebter werden.....

Bewegungsspiele:

Um den Kurstag aufzulockern, wenn die Konzentration nachlässt und die Kinder plötzlich schwierig zu motivieren sind, empfiehlt es sich, Bewegungsspiele einzubauen: z.B. „Obstsalat“, „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ Oder „Katz` und Maus“ oder andere Spiele, die die Kinder vorschlagen.

Tag	Ziel	Inhalt	Methode	Materialien
2	Begrüßung, Kennenlernen		Wer kennt schon 4 (5,6,...) Kinder?, Namen werden wiederholt	
2	Besprechung	Was machen wir heute?		Tafel mit dem am Vortag besprochenen Gericht
2	Alltagsfähigkeiten entwickeln	Erkundung eines Supermarktes mit Einkaufszettel, in Kleingruppen (Kinder entscheiden selbst über Teams)	Allg. Erkunden des Supermarktes (Rallye) Wo steht was? An dieser Stelle könnte man jeweils einer Kleingruppe auch den Auftrag erteilen, Preise herauszufinden für Lebensmittel, die wir auch bei den Einkäufen der nächsten Tage finden werden, um am Ende Preise der verschiedenen Einkaufsorte zu vergleichen (dazu Gebindegröße, einzeln möglich? Preis pro kg, Herkunft)	Je 1 Portemonnaie mit 5€, Einkaufszettel u. Einkaufstasche für die Kleingruppe

			Einkaufen in Kleingruppen. Auftrag: Kassenbon mitbringen	
	Pause		Frei oder mit Bewegungsspiel	
2	Kritischer Rückblick	Reflexion Supermarkt	Was kann man da kaufen? Wie viel Müll bringen wir mit? Woher kommt die Ware? Hätten wir jemanden um eine Beratung bitten können?	Ergebnisse der Erkundung festhalten Die Verpackungen unserer Einkäufe (aufbewahren für den Vergleich)
2	Stärkung der Zusammenarbeit	Stärkung der Gruppe	Wechselgeld abrechnen mit der Kursleitung; Unsichere Rechner dürfen sich Hilfe von anderen Kinder holen, Zusammenarbeit erwünscht.	
2	Kochen, Essen, Aufräumen	Einüben von Fertigkeiten und Warenkunde	Zubereiten einer Mahlzeit	Kochutensilien, Kücheninfrastruktur
2	Selbstwirksamkeit lernen, Wertschätzung	Planung des nächsten Kurstages Was soll es am nächsten Kurstag zu Essen geben?	Gespräch mit Kommunikationsregeln,	Saisonkalender, Rezeptvorschläge Tafel, auf der am Ende des Gesprächs das Gericht und die Aktion des nächsten Tages geschrieben wird.
2	Ritual Wertschätzender Umgang	Rückmeldung zum Essen und zur Zusammenarbeit	Handshake zum Abschied	

Der Zeitpunkt der Pause und die Abfolge der Programmpunkte sollte sich an den Bedürfnissen der Kinder orientieren. Wenn nach dem Besuch des Supermarktes der Hunger groß ist, empfiehlt es sich, das Kochen vorzuziehen und die Reflexion später zu machen.

Tag	Ziel	Inhalt	Methode	Materialien
3	Besprechung	Was machen wir heute?		Tafel mit Tagesgericht
3	Alltagsfähigkeiten entwickeln	Wochenmarktbesuch	Allg. Erkunden des Wochenmarktes (Rallye?) Wer verkauft was? Nur eigene Ernte? Non-Food?. Erkundungsauftrag vom Vortag weiterverfolgen Einkaufen in Kleingruppen. Auftrag: Kassenbon mitbringen.	Je 1 Portemonnaie mit 5€, Einkaufszettel u. Einkaufstasche für die Kleingruppe Erkundungsauftrag
3	Kritischer Rückblick	Reflexion Wochenmarkt	Was kann man da kaufen? Wie viel Müll bringen wir mit? Woher kommt die Ware? Hätten wir jemanden um eine Beratung bitten können?	Verpackungsmaterialien des Einkaufs und des Vortages
3	Kochen, Essen, Aufräumen	Einüben von Fertigkeiten und Warenkunde	Zubereiten einer Mahlzeit	Kochutensilien, Kücheninfrastruktur
3	Planung des nächsten Kurs-tages, Selbstwirksamkeit lernen, Wertschätzung	Was soll es am nächsten Kurstag zu Essen geben?	Gespräch mit Kommunikationsregeln,	Saisonkalender, Rezeptvorschläge Tafel, auf der am Ende des Gesprächs das Gericht des nächsten Tages geschrieben wird.
3	Ritual Wertschätzender Umgang	Rückmeldung zum Tag wie war die Zusammenarbeit? ... das Essen?	Handshake zum Abschied	

Tag	Ziel	Inhalt	Methode	Materialien
4	Gemeinschaftsgefühl stärken	Begrüßung und Besprechung der geplanten Mahlzeit	Gespräch	Tafel mit geplantem Gericht, Rezepte
4	Kochen, Essen, Aufräumen	Einüben von Fertigkeiten und Warenkunde	Zubereiten einer Mahlzeit in Kleingruppen (jede eine Komponente)	Kochutensilien, Kücheninfrastruktur
4	Aktion des Tages s.u.			
4	Planung des nächsten Kurstages, Selbstwirksamkeit lernen, Wertschätzung	Was soll es am nächsten Kurstag zu Essen geben?	Gespräch mit Kommunikationsregeln	Rezeptvorschläge Tafel, auf der am Ende des Gesprächs das Gericht des nächsten Tages geschrieben wird.
4	Ritual Wertschätzender Umgang	Rückmeldung zum Tag wie war die Zusammenarbeit? das Essen?	Handshake zum Abschied	

Es sollte auch bei der Gestaltung des Kurses noch Platz für die Bedürfnisse der Kinder bleiben. Es ist für alle Seiten angenehm, wenn das Kursprogramm nicht zu starr ist. Bei meinem Ferienkurs haben wir auf dem Weg zum Einkaufen beispielsweise auf öffentlichem Gelände einen Strauch mit reifen Kirschpflaumen gefunden. Da war dann am nächsten Tag Marmeladekochen angesagt.

Tag	Ziel	Inhalt	Methode	Materialien
5	Gemeinschaftsgefühl stärken	Begrüßung und Besprechung der geplanten Mahlzeit	Gespräch	Tafel mit geplantem Gericht, Rezepte
5	Kochen, Essen, Aufräumen	Einüben von Fertigkeiten und Warenkunde	Zubereiten einer Mahlzeit in Kleingruppen (jede eine Komponente)	Kochutensilien, Kücheninfrastruktur
5	Aktion des Tages Vorschläge s.u.			
5	Planung des nächsten Kurstages, Selbstwirksamkeit lernen, Wertschätzung	Was soll es am nächsten Kurstag zu Essen geben?	Gespräch mit Kommunikationsregeln	Rezeptvorschläge Tafel, auf der am Ende des Gesprächs das Gericht des nächsten Tages geschrieben wird.
5	Ritual Wertschätzender Umgang	Rückmeldung zum Kurs: Was war an diesem Kurs das Beste oder hat am meisten genervt?	Handshake zum Abschied	Gern schriftliche Rückmeldung, um individuelle Eindrücke zu erhalten

Mögliche Aktionen rund ums Kochen:

Ausflug zu Erzeugern: Wenn die Möglichkeit besteht, direkt auf einem Bauernhof mal zu helfen und einen Einblick in Anbau und Ernte zu erhalten, ist das natürlich unschlagbar. In der Stadt wird daraus im Zweifel aber immer ein ganztägiger Ausflug werden.

Untersuchung von Fertiggerichten: Dazu würde ich einen Besuch im Supermarkt unter diesem Gesichtspunkt vorschlagen. Im Vorwege könnten wir die Teams nach Lieblingsgerichten befragen. Dazu könnten sie in ihren Familien Rezepte erfragen. Dann könnte jede Kleingruppe versuchen, dieses Gericht im Supermarkt als Fertiggericht zu finden, um folgende Fragen zu beantworten: Wie lang ist die Zutatenliste? Welche von diesen Zutaten benutzen wir auch/haben wir im Küchenschrank? Wie lang ist unser Rezept dazu? Was kosten unsere Zutaten? Preisvergleich! Wie viel Müll ist pro Portion damit verbunden?

Das Lesen von Zutatenlisten sollte schon früh trainiert werden und das Bewusstsein für die Qualität von Fertiggerichten geweckt werden.

Getreide: Alles Samen von Gräsern, Vergleich verschiedener Körner, Probieren, Haferquetsche (Man kann Haferflocken leicht selbst machen + Herstellung von Porridge mit heißem Wasser und einen Schuss Sahne), oder Mehl mahlen (mit Kaffee- oder Handmühle) oder elektrischer Getreidemühle, Brötchen oder Fladen backen oder Herstellung von Knuspermüsli

Besuch dazu im Supermarkt: Untersuchen von Frühstück“cerealien“: An welcher Stelle der Zutatenliste steht Zucker?

Wer ein Getreidesieb hat, kann auch mal den Unterschied zwischen Vollkorn- und Auszugsmehl demonstrieren. Dazu wird am besten das ganze Korn mit einer Getreidemühle gemahlen und dann die Anteile die oben im Sieb hängenbleiben, mit dem feinen Mehl darunter verglichen.

Nudeln selber machen: Ja, auch ich verwende in der Regeln fertige Nudeln. Um Kindern zu vermitteln, dass das die Herstellung ganz einfach ist, kann man mal selbst Nudelteig herstellen und sie mit Hilfe einer oder mehrerer Nudelmaschinen in Tagliatelle zu verwandeln. (Wenn nicht vorhanden, kann man den Teig auch mit großen Messern und einem Lineal in feine Streifen schneiden) Das hat allen immer Spaß gemacht.

Marmelade kochen: Wenn in der Umgebung des Veranstaltungsortes die Möglichkeit (und die Saison) besteht, selbst Früchte zu pflücken, dann ist es für die meisten Kinder ein großer Spaß daraus Marmelade zu kochen. Das ermöglicht auch eine Unterhaltung darüber, wie man Lebensmittel haltbar machen kann.

Kekse backen: Ein sehr beliebter Programmpunkt, der insofern aufwändig ist, dass genug Teig vorhanden sein sollte, um auch am Ende noch den einen oder anderen Keks mit nach Hause zu nehmen.

Siegel im Lebensmittelbereich/Stempel auf Eiern: Was bedeuten die verschiedenen Zeichen für Tiere und Menschen? Tierhaltung, Pestizide, etc.