

„Spielregeln bei Tisch“

Methodisch-didaktische Hinweise zur Checkliste 9

Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen die wichtigsten Tischregeln kennen
- wissen, dass Tischmanieren ihren Sinn in der gegenseitigen Achtung und im sicheren Umgang mit verschiedenen Ess-Situationen haben
- wissen, dass die Arbeit in der Küche und das Essen zwei völlig getrennte Bereiche sind, die jeweils anderen Regeln unterliegen
- lernen, den Tisch richtig zu decken

Material

- Checkliste 9 „**Spielregeln bei Tisch**“

Zeitaufwand

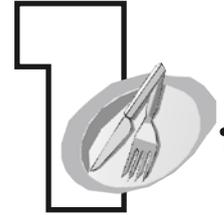
ca. 20 Minuten, ggf. länger beim Einsatz von Rollenspielen und Erstellung von Plakaten

Hinweise

Das Arbeitsblatt wird im Klassengespräch erarbeitet. Die Kinder können ein großes Plakat mit den Tischregeln für die Klasse oder die Schulküche gestalten.

Wenn genügend Zeit vorhanden ist, können Sie mit den Kindern zu den einzelnen Tischregeln Rollenspiele erarbeiten und vorführen lassen. Das ist sehr einprägsam.

Lassen Sie eine Gruppe Kinder den Tisch decken und besprechen Sie mit der Gruppe, was gut war und was zu verbessern wäre.



10. Checkliste Werkstatt Ernährung

Das Auge isst mit

Das Auge isst mit. Eine appetitlich zubereitete Mahlzeit mit liebevollen Details und einer hübschen Tischdekoration lässt das Essen gleich viel besser schmecken. Dafür sind oft nur ein paar Kleinigkeiten nötig:

- hübsche Tischdecke oder Sets
- lustige Servietten
- ein selbstgepflückter Blumenstrauß
- locker verteilte Blätter, Blüten
- Tannenzweige oder -zapfen, Kastanien, (Zier-)Kürbisse usw.

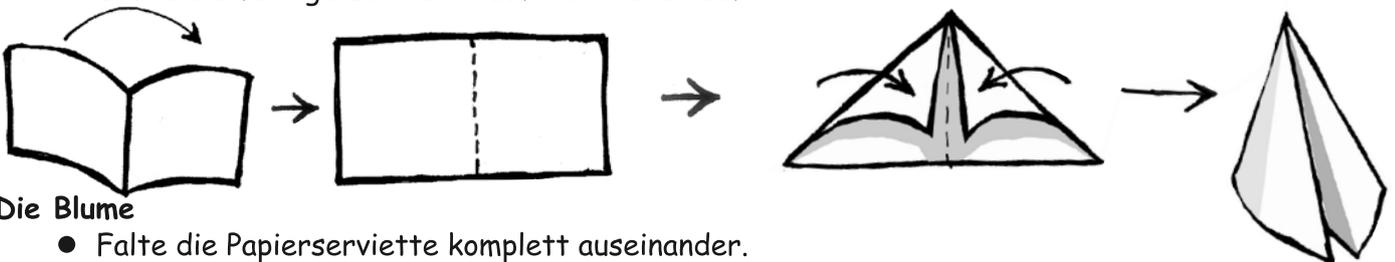
Das schafft eine gemütliche Atmosphäre.

Wenn du eine in der Mitte gefaltete Serviette auf den Teller oder unter das Besteck legst, ist dies eine hübsche und einfache Form, den Tisch zu dekorieren.

Wenn du es ein wenig kniffliger magst, dann versuche es mit einer der beiden folgenden Faltechniken:

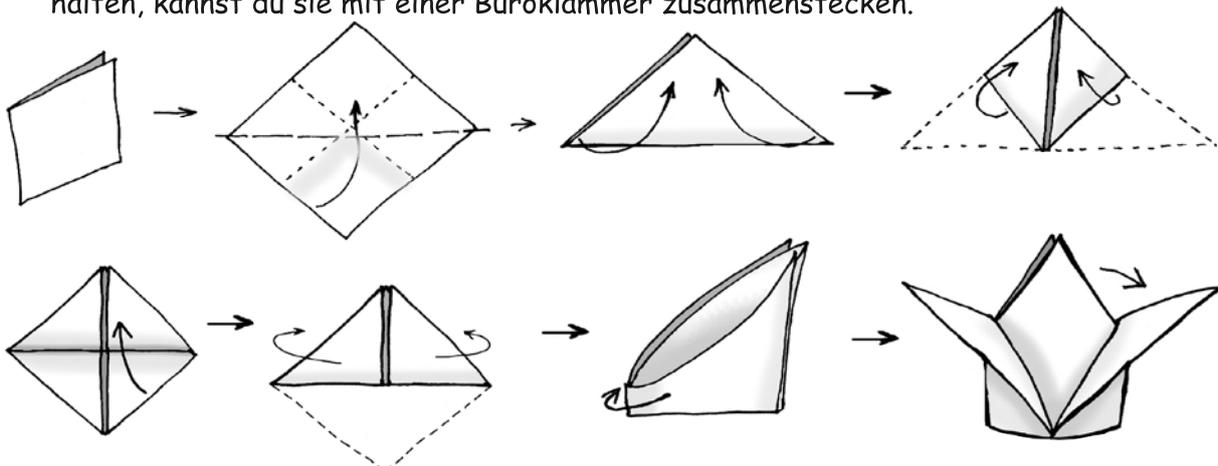
Die Spitze

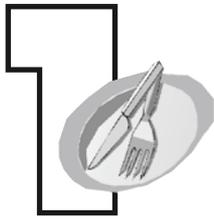
- Falte die Papierserviette auseinander, so dass ein Rechteck entsteht.
- Lege die oberen Ecken zur Mitte, knicke sie aber nicht! So entsteht eine schöne Rundung.
- Stelle die fertige Serviette auf dem Teller auf.



Die Blume

- Falte die Papierserviette komplett auseinander.
- Lege dann die untere Spitze auf die obere Spitze, so dass ein Dreieck entsteht.
- Falte jetzt die rechte untere Ecke auf die Spitze. Mache das Gleiche mit der linken unteren Ecke.
- Falte die untere Hälfte nach hinten, so dass wieder ein Dreieck entsteht.
- Stecke jetzt die rechte und die linke Ecke nach hinten zusammen. Jetzt kannst du die Serviette auf den Teller stellen. Tipp: Sollten die zusammengesteckten Ecken nicht halten, kannst du sie mit einer Büroklammer zusammenstecken.





„Das Auge isst mit“

Methodisch-didaktische Hinweise zur Checkliste 10

Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- wissen, dass die Atmosphäre am Tisch Einfluss auf den Appetit und Geschmack hat
- lernen, mit einfachen Mitteln einen Tisch zu dekorieren

Material

- Checkliste 10 „Das Auge isst mit“
- Papierservietten
- Vasen
- Sets oder Tischdecke
- Deko-Material nach Geschmack, zum Beispiel Glassteine, Stoffblümchen, Sternanis, Blätter, Blüten etc.
- Büroklammern

Vorbereitung

Bringen Sie aus Ihrem Fundus an Deko-Material verschiedene Utensilien mit, aus denen die Schülerinnen und Schüler eine schöne Tischdekoration zaubern können.

Zeitaufwand

15 Minuten

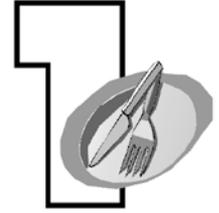
Hinweise

Im Sommer können die Kinder ggf. Blumen draußen pflücken, im Herbst ein paar bunte Blätter einsammeln, im Winter eignen sich zum Beispiel Tannenzweige und Tannenzapfen.

Sie können die Kinder auch bitten, zu den folgenden Stunden eigene Ideen und Materialien für die Tischdekoration mitzubringen.



1. Arbeitsblatt Werkstatt Ernährung

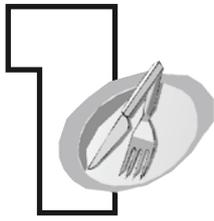


Die Küchenrallye

Gehe in der Küche auf Entdeckungstour!
Wo sind die verschiedenen Küchenhelfer zu finden?

Arbeitsgerät	Das finde ich hier:
Schneidemesser	
Schneidebrett	
Sparschäler	
Abtropfsieb	
Schüsseln	
Gemüsereibe	
Messbecher	
Schneebesen	
Kochlöffel	
Salatbesteck	
Pfannenwender	
Kochtopf	
Küchenwaage	
Pürierstab	
Teller	
Trinkglas	
Schälchen	
Besteck	





„Küchenrallye“

Methodisch didaktische Hinweise zu Arbeitsblatt 1

Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen verschiedene Arbeitsgeräte und ihre Bezeichnung kennen
- wissen, wo die verschiedenen Arbeitsgeräte in der (Schul-)Küche zu finden sind

Material

- Arbeitsblatt 1

Zeitaufwand

10 bis 20 min

Der Zeitaufwand richtet sich nach der Anzahl der Küchengeräte, die die Schülerinnen und Schüler finden sollen.

Hinweise

Wenn Sie regelmäßig mit einer Schülergruppe kochen, empfiehlt es sich, dieses Arbeitsblatt in einer der ersten Werkstatt-Stunden durchzuführen.

Die Kinder können auch gemeinsam mit einem Partner oder in einer Kleingruppe auf Entdeckungstour gehen. Wenn die Arbeitsgeräte in verschiedenen Kochkojen verteilt sind, sollten diese entsprechend gekennzeichnet sein (z. B. Nummern oder Farben), damit die Kinder den Ort genau benennen können, z. B. „Schneidemesser: blaue Küchenkoje, Schublade oben“.

Variante: Lassen Sie nur die Arbeitsgeräte suchen, die für das jeweilige Rezept gebraucht werden. Weitere Arbeitsgeräte können in den folgenden Stunden gesucht werden.

2. Arbeitsblatt Werkstatt Ernährung



Auf die Plätze, fertig, los!

Bringe die unten stehenden Arbeitsschritte in die richtige Reihenfolge, damit es in der Küche reibungslos läuft.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.

Arbeitsplatz aufräumen und sauber machen

Speisen zubereiten

Rezept lesen und besprechen

Spülen, abtrocknen und wegräumen

Müll entsorgen

Esstisch abräumen und abwischen

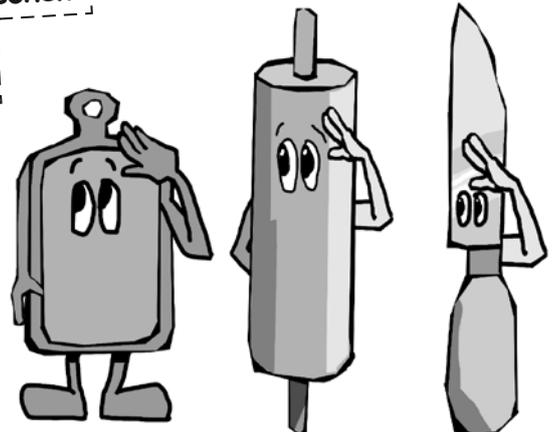
küchenfertig sein

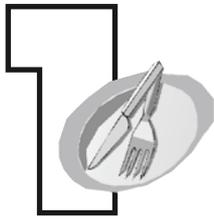
Arbeitsplatz einrichten

Arbeitsgeräte und Zutaten bereitstellen

gemeinsam genießen 😊

Tisch decken





„Auf die Plätze, fertig, los!“

Methodisch didaktische Hinweise zu Arbeitsblatt 2

Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen die wichtigsten Arbeitsschritte kennen
- wissen, in welcher Reihenfolge die Arbeitsschritte erfolgen sollten

Material

- Arbeitsblatt 2
ggf. Schere und Klebestift (wenn die Arbeitsschritte ausgeschnitten und aufgeklebt werden sollen)

Zeitaufwand

10 bis 15 min

Hinweise

Wenn Sie regelmäßig mit einer Schülergruppe kochen, ist gerade das Einüben von Arbeitsabläufen sinnvoll. Sie können die Bezeichnung der einzelnen Arbeitsschritte vergrößern, ausschneiden und laminieren. Lassen Sie diese zu Beginn jeder Werkstattstunde von zwei Kindern aufhängen. Die anderen überprüfen, ob die Reihenfolge stimmt. In der nächsten Werkstattstunde sind zwei andere Kinder an der Reihe.

Es kann sinnvoll sein den Arbeitsschritt, „Spülen, abtrocknen und wegräumen“ zweimal aufzunehmen, damit die Spülmengen nachdem Essen nicht zu groß werden:

1. Spülgang: nicht mehr benutzte Arbeitsgeräte nach der Zubereitung der Speisen
2. Spülgang: nach dem Essen.

Die Reihenfolge der Arbeitsschritte kann je nach Situation unterschiedlich ausfallen. Ebenso können bestimmte Tätigkeiten parallel gemacht werden, wenn beispielsweise Arbeits- und Essplatz verschieden sind, z. B. Tisch decken, Arbeitsplatz aufräumen.

Mögliche Auflöser

1. Küchenfertig sein
2. Rezept lesen und besprechen
3. Arbeitsgeräte und Zutaten bereitstellen
4. Arbeitsplatz einrichten
5. Speisen zubereiten
6. Arbeitsplatz aufräumen und saubermachen
7. Tisch decken
8. gemeinsam genießen
9. Esstisch abräumen und abwischen
10. Spülen, abtrocknen und wegräumen
11. Müll entsorgen

Schülerinfo Essen & Trinken

Beim Essen und Trinken ist erstmal kein Lebensmittel verboten. Es kommt aber auf die Menge, die Auswahl und die Kombination der verschiedenen Nahrungsmittel an. Einseitiges Essen kann auf Dauer krank machen, denn einige Nährstoffe gibt es dann im Übermaß, während andere fehlen. Abwechslung ist wichtig: Was das eine Lebensmittel an Nährstoffen nicht mitbringt, liefert das andere. Du solltest nur so viel essen (und damit Energie aufnehmen), wie du auch wieder verbrauchst. Das hängt damit zusammen, ob du dich viel oder wenig bewegst.

Welche Aufgabe hat die Ernährung?

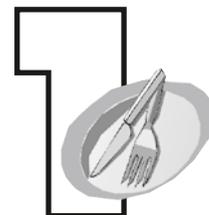
Ohne Essen und Trinken können wir nicht überleben. Die Lebensmittel liefern dem Körper:

1. Energie
2. Rohstoffe für körpereigene Substanzen
3. Stoffe, die er zum Funktionieren braucht, aber nicht selbst herstellen kann.

Bausteine der Ernährung

Lebensmittel setzen sich aus unterschiedlichen Nährstoffen zusammen.

- Zu den Hauptnährstoffen zählen: Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette. Kohlenhydrate und Fette liefern dem Körper Energie. Eiweiße dienen vor allem dem Aufbau körpereigenen Eiweißes und somit als Baumaterial für die Körperzellen.
- Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine und Mineralstoffe. Vitamine regeln Stoffwechselfvorgänge im Körper. Mineralstoffe dienen zum einen dem Aufbau körpereigener Substanzen, zum anderen regeln sie viele Abläufe im Körper.



Wichtig für den Körper sind außerdem Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.



Energie

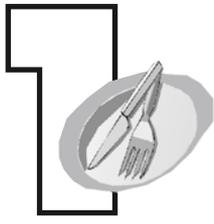
Die Energie aus den Lebensmitteln sorgt dafür, dass im Körper alles reibungslos funktioniert, wir uns bewegen können, die Körpertemperatur aufrechterhalten wird, die Atmung funktioniert und das Herz schlagen kann.

Durch die Verbrennung von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen im Körper wird mehr oder weniger Energie freigesetzt. Fette liefern dabei doppelt soviel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Gemessen wird die Energie in Kilokalorien (kcal).

Die aid-Ernährungspyramide und der DGE-Ernährungskreis

Die aid-Ernährungspyramide und der DGE-Ernährungskreis zeigen dir, durch welche Lebensmittelkombination dein Körper alle Nährstoffe in den richtigen Mengen erhält. Wer sich bei der Zusammenstellung des täglichen Essens an Pyramide oder Kreis hält, ernährt sich automatisch energiebewusst und nährstoffreich.





Schülerinfo Essen & Trinken

Der DGE-Ernährungskreis



DGE-Ernährungskreis®
© DGE, Bonn

Der Ernährungskreis teilt die Lebensmittel in sieben Gruppen ein. Wer täglich aus allen Gruppen isst und innerhalb der Gruppen abwechselt, nimmt alle erforderlichen Nährstoffe auf. Dabei gilt: Aus den großen Feldern reichlich auswählen, aus den kleinen Feldern sparsam.

Sieh dir den Kreis genau an und beschreibe die Lebensmittel in den einzelnen Gruppen:

Gruppe 1: _____

Gruppe 2: _____

Gruppe 3: _____

Gruppe 4: _____

Gruppe 5: _____

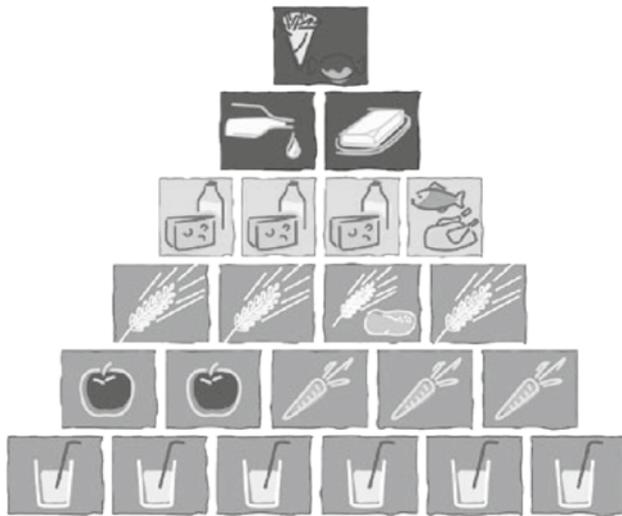
Gruppe 6: _____

Gruppe 7: _____



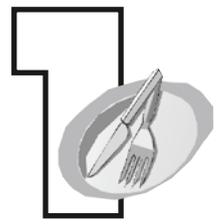
Schülerinfo Essen & Trinken

Die aid-Ernährungspyramide



© aid infodienst, Idee Sonja Mannhardt

Male die aid-Ernährungspyramide in den Ampelfarben an!



Grüne Ebene

Die Basis der aid-Pyramide bilden die Getränke. Es folgen Gemüse und Obst sowie Getreide und Getreideprodukte, die häufig und reichlich gegessen werden sollen.

Gelbe Ebene

Tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte und Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier sind an vierter Stelle platziert. Sie sollten in Maßen genossen werden.

Rote Ebene

Sparsamkeit ist angesagt bei Ölen und Fetten in Ebene fünf sowie bei Süßigkeiten, Snacks (und Alkohol) in der Pyramidenspitze.

Wie groß ist eine Portion?

Ein Kästchen der aid-Pyramide entspricht einer Portion. Das Maß für deine Portionsgröße ist deine eigene Hand. Die Hand wächst mit und entspricht je nach Alter und Geschlecht dem unterschiedlichen Bedarf eines Menschen. Bei Getränken entspricht ein Glas einer Portion.

Sieh dir die aid-Pyramide genau an und beschreibe, wie viele Portionen du von den einzelnen Lebensmittelgruppen essen solltest und nenne mindestens drei Beispiele:

Getränke: ___ Port., z. B. _____

Obst und Gemüse: ___ Port., z. B. _____

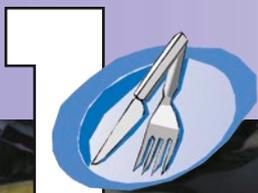
Getreide, Getreideprodukte: ___ Port., z. B. _____

Tierische Lebensmittel: ___ Port., z. B. _____

Fette und Öle, ___ Port., z. B. _____

Süßigkeiten und Snacks: ___ Port., z. B. _____





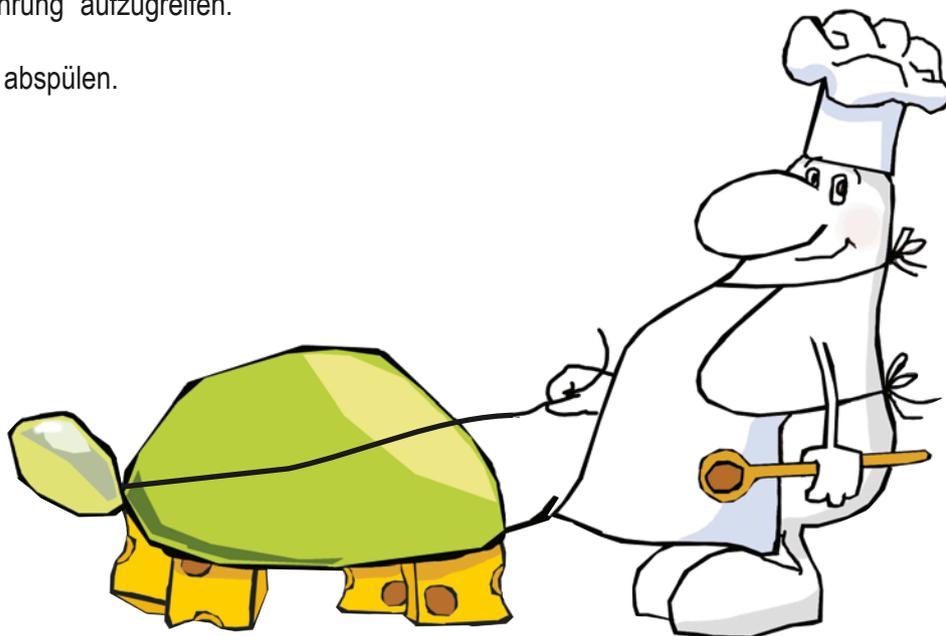
Rezepte



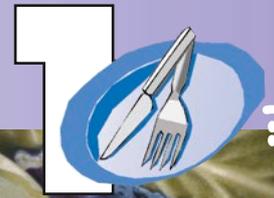
Methodisch-didaktische Hinweise zur Umsetzung der Rezepte

Ablauf des Werkstattelementes „Kochen“

1. Wählen Sie die Rezepte aus, die Sie mit den Kindern zubereiten möchten.
Sollte Ihnen keine Küche zur Verfügung stehen, gibt es im Baustein „Gesunde Ernährung“ als Rezept für den Klassenraum die „Apfelschildkröte“.
2. Stellen Sie die Rezepte, die zubereitet werden sollen, vor:
 - **Apfelschildkröte**
 - **Pizza-Brötchen**
 - **PhiLs Pfannkuchen**
3. Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in kleine Gruppen ein.
4. Verteilen Sie die Rezepte in den Gruppen.
5. Die Schülerinnen und Schüler lesen gemeinsam in Gruppenarbeit oder im Klassenverband die Rezepte durch, eventuelle Fragen werden sofort geklärt.
6. Die Schülerinnen und Schüler machen sich küchenfertig und richten ihren Arbeitsplatz ein.
7. Die Schülerinnen und Schüler bereiten möglichst selbstständig die Speisen zu.
8. Die Schülerinnen und Schüler decken gemeinsam den Tisch.
9. Als Tischgespräch bei der gemeinsamen Mahlzeit, empfiehlt es sich, dass Thema „Gesunde Ernährung“ aufzugreifen.
10. Aufräumen und abspülen.



Rezepte



Bei den Rezepten bitte Folgendes beachten:

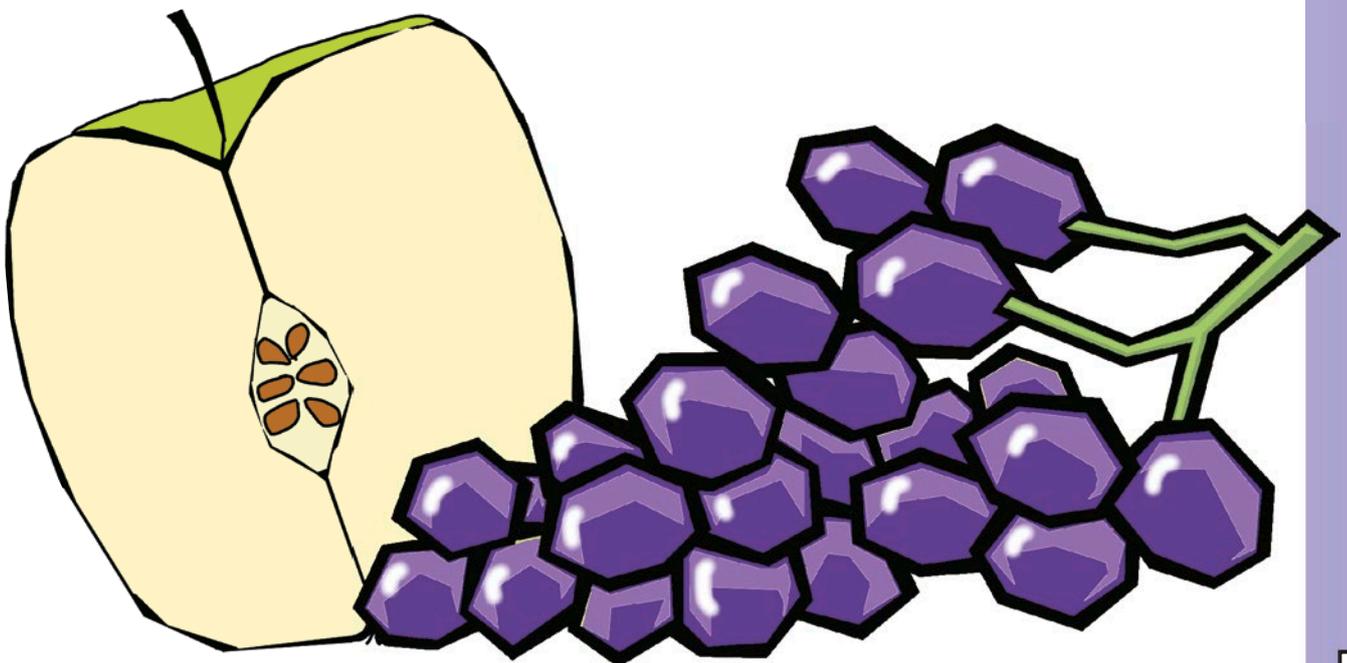
Rezept 1: Apfel-Schildkröte

Dieses Rezept eignet sich, wenn Ihnen keine Küche zur Verfügung steht oder die Kochstellen nur in begrenzter Anzahl vorhanden sind. Thematisieren Sie bei diesem Rezept die Vitamine und Mineralstoffe. Sie können eine Kopie der Vitamin- und Mineralstofftabelle von Seite 8 und 9 verteilen. Außerdem passt zu diesem Rezept besonders gut die Checkliste 6 „Das Auge isst mit“, da es sich bei der Apfel-Schildkröte um ein recht dekoratives Rezept handelt. Darüber hinaus eignet sich das Rezept für die allererste Werkstattstunde, um den Umgang mit dem Schneidemesser zu üben.

Rezepte 2 und 3: Pizzabrötchen und Phil's Pfannkuchen

Wichtig bei diesen Rezepten ist, dass Sie den Umgang mit dem Herd erläutern und auf die Gefahren hinweisen. Dabei helfen die Checkliste 2 „Der Sicherheitscheck“ und die Checkliste 3 „Der Küchen-Countdown – Einrichten des Arbeitsplatzes.“

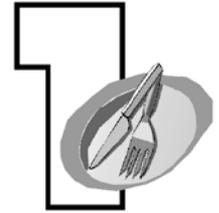
Bei den Pfannkuchen sollten Sie außerdem den Umgang mit einer Reibe zeigen.



Name

Klasse

Datum



Rezept 1

Apfel-Schildkröte

Zutaten (für 10 Personen):

5 Äpfel

1/2 Zitrone

10 Weintrauben

400 - 500 g Gouda

6 Salatblätter

Du brauchst noch:

25 Holzzahnstocher

Gemüsemesser

Schneidebrett

Apfelausstecher

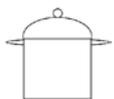
Teller oder Schale für Abfall
großes Brett oder große Platte

Küchenkrepp



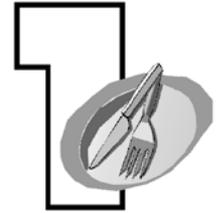
So geht's:

-  Die Äpfel waschen, trockentupfen, Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher entfernen, die Äpfel halbieren.
-  Die Schnittfläche mit der halben Zitrone abreiben.
-  Die Zahnstocher in der Mitte durchbrechen.
-  Trauben waschen und abtrocknen.
-  Jeweils eine Traube als Kopf mit einem Zahnstocher in die Apfelhälfte stecken.
-  Käse in Würfel (1 cm x 1 cm) schneiden und je 4 Käsewürfel als Füße seitlich in den Apfel stecken.
-  Salatblätter waschen und trocken tupfen.
-  Apfelschildkröten mit Salatblättern auf der Platte oder dem großen Brett anrichten.



Name Klasse

Datum



Rezept 2

Pizza-Brötchen

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Roggenbrötchen
- 80 g Butter
- 8 Scheiben Salami
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 200 g geriebener Käse
- 1 Tomate
- 1 Paprikaschote
- Paprikapulver
- Oregano
- 1 Bund Schnittlauch

Du brauchst noch:

- Gemüsemesser
- Schneidebrett
- Teller für Abfall
- Schere
- Backblech
- Backpapier
- Küchenkrepp



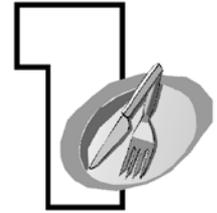
So geht's:

-  Den Backofen auf 200 °C vorheizen (wenn nicht Umluft verwendet wird).
-  Brötchen aufschneiden und die Hälften mit Butter bestreichen.
-  Auf vier Hälften jeweils zwei Scheiben Salami legen.
-  Auf die anderen vier Hälften jeweils eine Scheibe Schinken legen.
-  Die Tomate und die Paprika waschen, abtrocknen, in Scheiben bzw. in Streifen schneiden und auf vier Brötchenhälften verteilen.
-  Die Brötchenhälften mit Paprika und Oregano würzen.
-  Den geriebenen Käse gleichmäßig auf allen Brötchenhälften verteilen.
-  Die Pizzabrötchen im vorgeheizten Backofen ca. 5 bis 10 Minuten überbacken.
-  Währenddessen den Schnittlauch waschen, mit Küchenkrepp abtupfen und mit einer Schere in feine Röllchen schneiden. Die fertigen Pizzabrötchen mit Schnittlauch bestreuen.



Name Klasse

Datum



Rezept 3

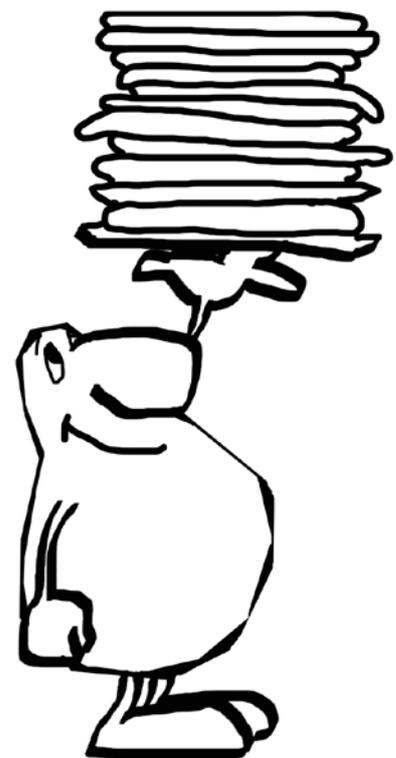
Phil's Pfannkuchen

Zutaten (für 4 Personen):

250 g (Vollkorn-) Mehl
4 Eier
1/2 l Milch
1/2 EL Zucker
etwas Salz
3 mittelgroße Äpfel
2 EL Öl
Zimt

Du brauchst noch:

Gemüsemesser
Schneidebrett
Gemüsereibe
Rührschüssel
Rührlöffel
Schneebeesen
Suppenkelle
Pfanne
Pfannenwender
Küchenkrepp



So geht's:



Mehl, Eier, Milch, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebeesen gut durchrühren.



Die Äpfel waschen, schälen und mit einer Raspel grob raspeln.



Die geraspelten Äpfel mit dem Rührlöffel unter den Teig heben.



Etwas Öl in einer Pfanne erwärmen.

Etwa eine Suppenkelle von dem Teig in die Pfanne geben und den Pfannkuchen bei mittlerer Temperatur backen.



Wenn der Teig gestockt ist, den Pfannkuchen mit Hilfe eines Pfannenwenders vorsichtig wenden und von der anderen Seite backen.



Fertigen Apfelpfannkuchen nach Belieben mit Zimt bestreuen.



Für den nächsten Pfannkuchen wieder etwas Öl in der Pfanne erwärmen und dann backen.

