



Solvej Ziegler

John-Schehr-Str.47

10407 Berlin

Mobil: 0160-8009832

info@kerngesund-berlin.de

Projekttag - Gesund & Lecker -

Projektziel:

Vermittlung (altersgerechter) grundlegender theoretischer und praktischer Grundlagen einer gesunden Ernährung (vitalstoffreiche Vollwertkost) mit Schwerpunkt auf der praktischen Herstellung vollwertiger Gerichte mit anschließendem Verzehr

Altersgruppe:

Konzept geeignet bis 5.Klasse

Methodische Durchführung:

- 1 x 5 UE`s mit jeweils der Hälfte der Klasse (ca. 10-15 Kinder) an einem Wochentag zur Herstellung vollwertiger Speisen
- davon jeweils 3 UE`s Vorbereitung (Brot backen, Aufstriche, Salate, Frischkorngericht u.a.), 1 UE theoretische Grundlagen und 1 UE's gemeinsamer Verzehr mit Diskussion & Fragerunde (die jeweils andere Klassenhälfte erarbeitet in dieser Zeit theoretische Grundlagen einer gesunden Ernährung mit dem(r) Lehrer(in) in Absprache mit der Gesundheitsberaterin Fr. Ziegler)

Didaktische Mittel:

- Praxis in der Lehrküche (Einkäufe und Vorbereitung übernimmt die Gesundheitsberaterin Fr. Ziegler) überwiegend in Gemeinschafts- und Gruppenarbeit
- Unterricht in der Lehrküche mit geeigneten Lehrmaterialien (Poster, Board etc.)

Zeitliche & praktische Durchführung:

Tag	UE´s	Inhalt	Max. Anzahl Schüler*
1	3	Praxis – Vorbereitung Frühstück/Brunch	10-15
1	1	Theorie – Lehrküche	10-15
1	1	Praxis – Gemeinsamer Verzehr/Diskussion	10-15

(bei Durchführung mit einer ganzen Klasse sind zwei Projektstage notwendig)

Leistungsumfang:

- Vorbereitung des Projekttages mit Kalkulation, Rezepten, Zeitplan, Einkauf usw.

Mitglied in der



Gesellschaft für Gesundheitsberatung
GGB e.V.

Bankverbindung:

Kontoinhaber: Solvej Ziegler

IBAN: DE50100500002844094735

BIC: BELADEBEXX

Steuernummer: 1131/605/00898



Solvej Ziegler

John-Schehr-Str.47

10407 Berlin

Mobil: 0160-8009832

info@kerngesund-berlin.de

- Durchführung der Praxis-UE's mit altersgerechten Erläuterungen zu den Rezepten und Zutaten, Wissenstest, Mengendrechnen, Wiegen, gemeinschaftlichem Backen und Zubereiten (motorische Schulung) sowie Vorbereitung des gemeinsamen Verzehrs (Wissensvermittlung zur Tischkultur)
- Theoretische Wissensvermittlung zur Vollwertkost und zu gesunder Ernährung mit geeigneten didaktischen Methoden und Lehrmitteln
- Rezeptbögen für jedes Kind (Wiederholung und Multiplikatorwirkung im Elternhaus)

Kosten:

Leistung	UE´s	Preis pro UE	Gesamtpreis
Praxis	4	50,00 EUR	200,00 EUR
Theorie	1	50,00 EUR	50,00 EUR
Gesamtsumme			250,00 EUR

Die Materialkosten i.H.v. circa 45,-EUR (20 Schüler) sind nicht enthalten & werden aus der Klassenkasse getragen.

Projektvoraussetzungen:

Für den angebotenen Projekttag „Gesund & Lecker“ ist 1 Schultag zu planen. Im Vorfeld ist eine Abstimmung (ca. 0,5 - 1,0 Stunden) mit der Klassenleitung/Lehrkraft zu Projektzielen und Durchführung notwendig. Günstig ist die Einplanung im Frühjahr (Frischeangebot /saisonale Zutaten) und, wenn möglich im Zusammenhang mit anderen Projektaktivitäten (Mühlenbesuch, Besuch der Domäne Dahlem oder Tätigkeiten im Schulgarten).

Zeitplanung:

Die zeitliche Einplanung bei Entscheidung für die Durchführung des Projekttages sollte **mit genügendem Vorlauf** abgeschlossen und mit der Gesundheitsberaterin Frau Ziegler abgestimmt sein. Günstige Zeiträume sind Mai/Juni/Juli vor den Sommerferien sowie November/Dezember.

Referenzen:

Humboldthain Grundschule – Projekt Schulfrühstück JüL4 in 2015
Humboldthain Grundschule – Projekt Schulfrühstück Klasse 4b in 2016
Humboldthain Grundschule – Betreuung des Seminartages der Pädagogen in 2016
Humboldthain Grundschule – Projekt Schulfrühstück Klasse 5b in 2017

Mitglied in der



Bankverbindung:

Kontoinhaber: Solvej Ziegler

IBAN: DE50100500002844094735

BIC: BELADEBEXX

Steuernummer: 1131/605/00898