

Bei der Lernwerkstatt „Gesunde Ernährung kinderleicht erklärt“ handelt es sich um eine Kooperation zwischen dem Projekt Kinderleicht erklärt vom Arbeiter-Samariter-Bund RV westliches Westfalen/Sauerland e.V. und der Ernährungsberatung Zimtapfel – Mary trEATs you better.

Wer sind wir und was machen wir?



Zu mir: Carina Krämer, 38 Jahre alt, Projektleitung von „Kinderleicht erklärt“ und Mama eines 6-jährigen Sohnes

Meine Erfahrungen: seit meinem 16. Lebensjahr bin ich ehrenamtlich aktiv beim ASB Dortmund, seit 2008 bin ich hauptamtlich für die Erste Hilfe Abteilung zuständig, ich habe langjährige Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, sowohl in der Schulung und Konzeption von Schulungen für junge Menschen, als auch in der Jugendverbandsarbeit. Ich liebe es den Kids wichtige Themen mit viel Kreativität, Spiel und Spaß näher zu bringen. Lernen soll Spaß machen und möglichst viele Sinne ansprechen!

Meine Philosophie: „Alles kann kinderleicht erklärt werden und manchmal können wir Erwachsenen auch noch etwas dazu lernen! Höre auf dein inneres Kind, lass es spielen und der Rest wird sich ergeben!“



Zu mir: Maria Riga, 34 Jahre alt, pharmazeutisch-technische Assistentin im Klinikum Dortmund, selbstständige Ernährungsberaterin mit „Zimtapfel – Mary trEATs you better“ und Mama von 2 Söhnen (5 und (fast) 7 Jahre).

Meine Erfahrungen: 2007 bis 2009 machte ich eine Ausbildung zur Pharmazeutisch-Kaufmännischen Angestellten, 2009 startete ich dann mit meiner Ausbildung zur Pharmazeutisch-technischen Assistentin. Ernährung hatte auch damals schon einen sehr hohen Stellenwert für mich, da Gesundheit und Ernährung sehr stark zusammenhängen. In meinen Ausbildungen war gesunde Ernährung ein großer Bestandteil und das Interesse daran es „besser wissen“ zu wollen, ermutigte mich, ein Fernstudium zur Ernährungsberaterin zu machen, welches ich erfolgreich im Oktober 2020 abschloss.

Meine Philosophie: Zitat von Teresa von Avila: „Tu deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen“. Iss abwechslungsreich, gesund und vollwertig, denn du bist, was du isst und bunt is(s)t gesund!

Erläuterungen zur Lernwerkstatt für Eltern, Gruppenleiter*innen, Erzieher*innen und Lehrer*innen

Das Thema gesunde Ernährung ist ein sehr komplexes Themenfeld. Unser **Ziel** bei dieser Lernwerkstatt ist es, dieses komplexe Thema für Kinder verschiedener Altersgruppen und verschiedenen Wissensstandes aufzubereiten, zu vereinfachen und erlebbar zu machen.

Den Rahmen und roten Faden durch das Thema bildet eine Geschichte. Diese Geschichte handelt von einem Außerirdischen (XÜ), der die Planeten eines fremden Sonnensystems erkundet und dabei viel über seine Bewohner lernt. (Nicht) zufälliger Weise haben alle Planeten etwas mit gesunder Ernährung zu tun und repräsentieren die verschiedenen Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Fette, Eiweiße, Zucker).

Dieser Außerirdische begleitet die Kinder auch zuhause, denn zum Einstieg in das Thema werden sie den Außerirdischen aus einem Karton basteln und ihn mit verschiedenen Lebensmitteln (in Form von Sammelkarten zu jedem Thema) füttern.

Wir haben uns dazu entschieden, die Materialien in 3 Differenzierungsstufen zu **gliedern**, die wir nach und nach hier hochladen werden. So können die Materialien und Themen individuell für das Kind ausgewählt werden, je nach Entwicklungs- und Wissensstand. Die folgende Darstellung zeigt, welche Themen wir behandeln werden und die Einteilung in die verschiedenen Differenzierungsstufen.

Einführung
Geschichte mit XÜ
Bastelanleitung: Füttere deinen XÜ

	Vitamine	Fette	Eiweiße	Zucker	Mineralstoffe
Themenpakete	Vitamin A	Pflanzliche Fette	Transporteiweiße	schnelle Zucker	Mengenelemente
	B-Vitamine	Tierische Fette	Reaktionseiweiße	langsame Zucker	Spurenelemente
	Vitamin C		Baueiweiße		
	Vitamin D				
	Vitamin E				
	Vitamin K				
	Vitaminparty	Fettparty	Eiweißparty	Zuckerparty	Mineralstoffparty

Trinken

Zusammenführung
Geschichte mit XÜ
Ernährungspyramide
Kinderleichte Regeln zur gesunden Ernährung

Je nach Fähigkeit des Kindes kann man zwischen 3 Differenzierungsstufen wählen:

- Differenzierungsstufe 1 (dunkelrot):** ganz allgemein gefasste Informationen und Materialien zum Thema gesunde Ernährung
- Differenzierungsstufe 2 (rosa):** Informationen und Materialien zu den einzelnen allgemeinen Bausteinen gesunder Ernährung
- Differenzierungsstufe 3 (gelb):** Informationen und Materialien zu den differenzierten Bausteinen gesunder Ernährung

Jede Differenzierungsstufe ist in 3 Themenpakete unterteilt:



1. Wissen

Zu jedem Themenbereich gibt es eine kleine Geschichte zur Einführung und erklärende Materialien, in denen grundlegendes Wissen vermittelt wird, welches für gesunde Ernährung wichtig ist. Das vermittelte Wissen ist so vereinfacht, dass Kinder es sich gut einprägen können und es sie nicht überfordert. Zudem werden die Materialien kinderfreundlich mit selbst erstellten Comics unterlegt, um die Aufmerksamkeit der Kinder zu steigern.



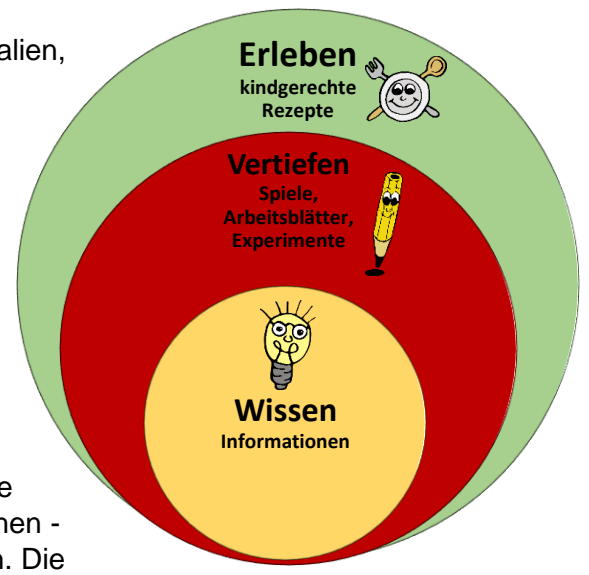
2. Vertiefen

Dieses Wissen wird dann durch begleitende Arbeitsblätter, Mal- und/oder Bastelvorlagen und Spiele/Experimente vertieft. Durch die spielerische Vertiefung lernen die Kinder die Fakten zu verstehen - anzuwenden – einzuordnen und zu verinnerlichen. Die verschiedenen Methoden sollen verschiedene Lerntypen ansprechen. Hier sind auch die verschiedenen Sammelkarten zu finden, mit denen der gebastelte XÜ gefüttert werden kann.



3. Erleben

Alle Themenbereiche werden mit gesunden, kindgerechten, familienfreundlichen und leckeren Rezepten abgerundet, die zum Nachkochen anregen sollen. Wir haben spezielle Rezepte konzipiert, die das jeweils Erlernte beinhalten (zum Beispiel: Vitamin A bearbeitet, dann haben wir ein Rezept gemacht, bei dem ein Lebensmittel mit Vitamin A Hauptbestandteil ausmacht). Auf das gemeinsame Kochen sollte hier besonderer Wert gelegt werden, denn nur durch die gemeinsame Zubereitung, ist es Kindern möglich einen Bezug zum Essen aufzubauen und es hautnah zu „begreifen“ und zu „erleben“ – im wahrsten Sinne der Worte.



Wie soll ich mit den Materialien umgehen?

1. Je nach Kenntnisstand des Kindes solltest du die Differenzierungsstufe wählen (Stufe 1: ist sehr allgemein gehalten, also eher für jüngere Kinder – Stufe 3: ist für besonders wissenshungrige Forscher).
2. Starten sollte man dann mit dem Themenpaket „Wissen“ der jeweiligen Differenzierungsstufe, da hier alle wichtigen Informationen für die Vertiefung enthalten sind. Die Geschichte mit unserem Außerirdischen soll hier immer als Einführung in das Thema den „roten Faden“ bilden. Kann das Kind noch nicht Lesen, so können die Materialien auch vorgelesen werden und regen so vielleicht schon zu ersten Gesprächen an.
3. Alle zusätzlichen Materialien des Themenpakets „Vertiefen“ sind so gemacht, dass man sie nutzen kann, aber nicht muss. Man sollte die Materialien aussuchen, die für das Kind geeignet erscheinen. Wenn das Kind nicht gern malt, kann man z.B. die Malvorlagen weglassen. Jedes Kind ist anders und daher haben wir bewusst auf eine Altersempfehlung für die Materialien verzichtet (natürlich können hier auch Materialien aus den anderen Differenzierungsstufen genutzt werden, wenn das Kind Spaß daran hat). Einfach ausprobieren, das Kind unterstützen und vor allem Spaß haben.
4. Die Rezepte aus dem Themenpaket „Erleben“ können natürlich alle genutzt werden. Wir haben bei der Rezeptwahl nur die jeweiligen Schwerpunkte auf verschiedene Inhaltsstoffe gelegt und sie deswegen den einzelnen Differenzierungsstufen zugeordnet. Man kann die Rezepte super für den Alltag nutzen oder auch das Kochen als Event planen: Gemeinsam die Zutaten einkaufen, zubereiten und Essen. So gewinnt das Thema gesunde Ernährung einen höheren Stellenwert für die Kinder, da sie es mit einem schönen Erlebnis verknüpfen (gemeinsame Zeit). Also- ran an die Töpfe – fertig – los!

TIPP:

Alle Materialien werden auf unseren Social-Media Kanälen vorgestellt, so dass es kinderleicht ist, die Lernwerkstatt in jeglichem Umfeld (Zuhause, Gruppenstunden, Kita, Schule) anzuwenden. Sucht euch das heraus, was für eure Kids passend erscheint.

Wir wünschen euch viel Spaß bei der Umsetzung und würden uns natürlich auch darüber freuen, wenn ihr uns auf Instagram und Facebook folgt, um immer UP TO DATE zu sein und uns auch gern ein Feedback dalasst. Für Fragen stehen wir euch dort natürlich auch gern zur Verfügung!

Hier die Links zu unseren Accounts für Interessierte:

Instagram:

https://www.instagram.com/kinderleicht_erklaert/

<https://www.instagram.com/zimt.apfel/>

Facebook:

<https://m.facebook.com/kinderleichterklaert/>

<https://m.facebook.com/Mary.trEATs.you.better>

Homepage mit den kostenlosen Downloads:

<https://www.asb-dortmund.de/angebote/kinderleicht-erklart>

Vielen Dank auch an die Arbeiter-Samariter-Jugend Deutschland, dass wir für dieses Projekt die Bilder des Arbeiter-Samariter-Jugend Maskottchens XÜ benutzen dürfen!

Wer noch etwas mehr Input zum Inhalt und den jeweiligen Lernzielen braucht, für den/die gibt es hier noch etwas detailliertere Informationen (Änderungen vorbehalten):

Differenzierungsstufe 1

ganz allgemein gefasste Informationen und Materialien zum Thema gesunde Ernährung

Lernziele: Die Kinder...

...können verschiedene Lebensmittel erkennen, benennen und nach unterschiedlichen Kriterien ordnen;

...können gesunde Lebensmittel von ungesunden Lebensmitteln unterscheiden

...wissen, wie Nahrungsmittel riechen, schmecken und sich anfühlen

...können verschiedene Lebensmittel in die Ernährungspyramide einordnen

...kennen die Grundregeln von gesunder Ernährung und können diese wiedergeben



Themenpaket Wissen:

- XÜs Abenteuer
 - o 3 Regeln zur gesunden Ernährung
 - o Ernährungspyramide

Themenpaket Vertiefen:



- Füttere deinen XÜ inkl. Sammelkarten
- verschiedene Sortierspiele
- Forscherbogen Obst und Gemüse
- Malvorlagen

Themenpaket Erleben:



- Leckere Rezepte zum Nachkochen
 - o Obst
 - o Gemüse
 - o Mittagessen

Differenzierungsstufe 2

Informationen und Materialien zu den einzelnen allgemeinen Bausteinen gesunder Ernährung

Lernziele: Die Kinder...

...kennen die Grundelemente gesunder Ernährung (Vitamine, Fette, Eiweiße, Zucker, Mineralstoffe)

...kennen die Funktionen der Grundelemente im Körper

...können gesunde Lebensmittel von ungesunden Lebensmitteln unterscheiden

...kennen weitere Nahrungsmittel und können diese den Grundelementen zuordnen

...wissen, wie ein zu viel oder zu wenig der Grundelemente auf den Körper wirkt

...können verschiedene Lebensmittel in die Ernährungspyramide einordnen

...kennen die Grundregeln von gesunder Ernährung und können diese wiedergeben



Themenpaket Wissen:

- XÜs Abenteuer in der Ernährungsgalaxie
- Was machen die Grundelemente in meinem Körper? Was passiert, wenn ich zu viel oder zu wenig Grundelemente zu mir nehme?
- Ernährungspyramide
- Regeln zur gesunden Ernährung



Themenpaket Vertiefen:

- Füttere deinen XÜ inkl. Sammelkarten
- Verschiedene Sortierspiele mit den Sammelkarten
- Verschiedene Bastelideen zu den Grundelementen
- Verschiedene Malvorlagen



Themenpaket Erleben:

- Leckere Rezepte zum Nachkochen
 - o Vitaminreiche Mahlzeit
 - o Gesunde Fette Zwischenmahlzeit
 - o Eiweißreiche Mahlzeit
 - o Gesundes Naschen
 - o Mineralstoffreiche Mahlzeit
 - o Regeln zum Trinken

Differenzierungsstufe 3

Informationen und Materialien zu den einzelnen Bestandteilen der Grundelemente gesunder Ernährung

Lernziele: Die Kinder...

...kennen die einzelnen Bestandteile der Grundelemente gesunder Ernährung (welche Vitamine, Fette, Eiweiße, Zucker, Mineralstoffe)

...kennen die Funktionen der Bestandteile der Grundelemente im Körper

...können die Bestandteile der Grundelemente verschiedenen Lebensmitteln zuordnen

...können verschiedene Lebensmittel in die Ernährungspyramide einordnen

...kennen die Grundregeln von gesunder Ernährung und können diese wiedergeben



Themenpaket Wissen:

- XÜs Abenteuer in der Ernährungsgalaxie
- Welche Aufgaben haben die einzelnen Vitamine etc. in meinem Körper?
- Ernährungspyramide
- Regeln zur gesunden Ernährung
- Trinken



Themenpaket Vertiefen:

- Füttere deinen XÜ inkl. Sammelkarten
- Verschiedene Sortierspiele mit den Sammelkarten
- Verschiedene Bastelideen zu den verschiedenen Themen
- Experimente
- Verschiedene Malvorlagen



Themenpaket Erleben:

- Leckere Rezepte zum Nachkochen

Je ein Rezept mit Schwerpunkt auf das erlernte Vitamin, Fett, etc.