

Thema:

**Küche, Kochen und Kultur –
ein thematischer Zugang zur Gesundheitsförderung**

Materialien für die **Grundschule**

von
Eva Somrei,
PD Dr. Dr. Andrea Icks,
Sabine Schindler-Marlow

1. Auflage 2006

Herausgegeben von der
Ärztammer Nordrhein, Düsseldorf
AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

Inhalt

1. Einleitung

- 1.1 *Gesund macht Schule* – ein Konzept der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland/Hamburg zur Gesundheitsförderung Seite 2
- 1.2 Zum Aufbau der Arbeitsmappe Seite 4

2. Das Thema „Küche, Kochen und Kultur“ als Beitrag zur Gesundheitsförderung

Seite 5

3. Anregungen für die Unterrichtspraxis

- 3.1 Zur Aufbereitung der Unterrichtsvorschläge Seite 7
- 3.2 Tabellarische Übersicht über Themen, Inhalte, Ziele und Materialien Seite 8
- 3.3 Materialsammlung: Stationskarten, Arbeitsblätter, Informationstexte, Spielvorlagen und Rezeptekartei Seite 25

4. Kleines ernährungsbezogenes Glossar

Seite 91

5. Literatur

Seite 93

Stationenkarten

Vorlagen



Benehmen leicht gemacht!

Welche Regeln gelten bei Tisch?



Und nach dem Essen?

Abräumen und Spülen nicht vergessen!

- Wie geht das am besten?



Rezepte

- Was können wir alles kochen?

Hier findest du eine Kartei mit vielen Rezepten für kalte und warme Gerichte und Getränke.



Der Weg der Nahrung durch unseren Körper

Diese Fragen kannst du hier bearbeiten:

- Warum müssen wir essen?
- Was passiert mit dem Essen auf dem Weg durch unseren Körper?
- Welche Organe des Körpers helfen bei der Verdauung?



Stationenkarten

Vorlagen



Kochen will gekonnt sein! – Regeln, Tipps und Tricks beim Kochen

Damit dir alles gut und sicher gelingt, musst du wichtige Regeln und Tipps kennen und beachten.

Diese Fragen kannst du hier bearbeiten:

- Wie gehe ich beim Kochen am besten vor?
- Was sollte ich bei der Verarbeitung von Lebensmitteln beachten?
- Wie kann ich Unfälle und Verletzungen vermeiden?
- Welche Regeln der Sauberkeit sind wichtig, damit Krankheiten vermieden werden?



Und wenn mal was schief geht? – Erste Hilfe in der Küche

- Was ist zu tun bei Schnittwunden oder Verbrennungen?



Der gedeckte Tisch

Ärgerlich, wenn es Suppe gibt und du an deinem Platz nur eine Gabel findest! Beim Tisch decken sind zwei Dinge wichtig: Es muss praktisch sein und schön. Denn Suppe mit der Gabel zu essen ist unpraktisch und ein schön gedeckter Tisch macht Freude. Nicht umsonst sagt man auch: Das Auge isst mit.

Diese Fragen kannst du hier bearbeiten:

- Wie wird ein Tisch für verschiedene Mahlzeiten richtig gedeckt?
- Wie kann man den Tisch dekorieren?

Stationenkarten

Vorlagen



Pommes, Pizza und Co

- Bestimmt kennst du viele Gerichte?

Hier kannst du lernen, aus welchen Ländern sie ursprünglich kommen.



Feste und Feiern

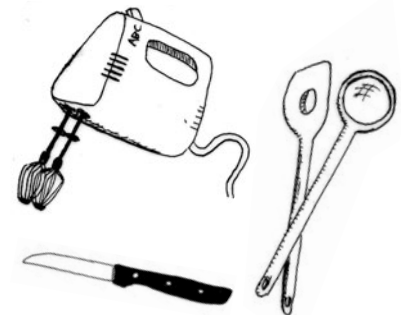
- Was esst ihr in eurer Familie zu besonderen Anlässen?



Küchengeräte

Diese Fragen kannst du hier bearbeiten:

- Welche Küchengeräte gibt es?
- Wozu dienen sie?
- Wie kannst du sie sicher benutzen und dich vor Verletzungen schützen?



Messen und Wiegen

Wer kochen will, der muss auch messen und wiegen können!

Diese Fragen kannst du hier bearbeiten:

- Was wiegt wie viel?
- Welche Geräte helfen beim Messen und Wiegen in der Küche?
- Wie werden die Geräte benutzt?
- Welche Mengenangaben kommen in Rezepten vor?



Stationenkarten

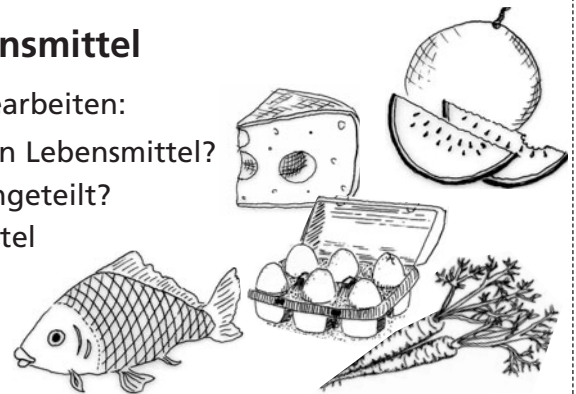
Vorlagen



Viele verschiedene Lebensmittel

Diese Fragen kannst du hier bearbeiten:

- Wie heißen die verschiedenen Lebensmittel?
- Wie werden Lebensmittel eingeteilt?
- Wie bewahrt man Lebensmittel am besten auf?



Lebensmittel einkaufen

- Wo überall kann man Lebensmittel kaufen?
- Wie unterscheiden sich die verschiedenen Einkaufsorte?
- Worauf sollte man beim Einkauf achten?

Hier gibt es verschiedene Forscheraufträge rund um das Einkaufen.

Arbeitet in kleinen Gruppen und vergleicht eure Ergebnisse.



Wunschessen

- Wenn du dir morgens, mittags und abends alles wünschen dürftest, was gäbe es dann zu essen?

Hier kannst du deine Wunsch-Mahlzeiten planen.

