

DURCHFÜHRT VON AUSGEBILDETEN FACHKRÄFTEN

Das saarländische Projekt wird von Ernährungsfachkräften begleitet. Hierbei handelt es sich um qualifizierte und geschulte Personen, die die Unterrichtstermine gemeinsam mit den Lehrkräften halten. Sie stehen darüber hinaus beratend zur Seite, wenn es um Ernährungsbildung an Schulen geht. Ziel ist eine dauerhafte Verankerung des Konzepts.

FINANZIELLE UND FACHMÄNNISCHE UNTERSTÜTZUNG DES PROJEKTS

Als Krankenkasse in der Region liegt der IKK Südwest die Gesundheit der Menschen besonders am Herzen. Für Familien, Kinder und Jugendliche hält sie Leistungen bereit, die weit über den Standard der Gesetzlichen Krankenversicherung hinausgehen.

Durch die Förderung der IKK Südwest fallen für die Schulen lediglich die Kosten für die benötigten Lebensmittel an. Das Projekt wird von einem Gesundheitsberater der IKK Südwest begleitet.



ANMELDUNG

Sie möchten sich für „schmeckt.einfach.gut.“ anmelden oder haben Fragen? Rufen Sie uns einfach an oder schreiben uns eine E-Mail – wir beraten Sie jederzeit gerne.

Weitere Informationen finden Sie zudem unter www.schmeckt-einfach-gut.de.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN IM MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA, MOBILITÄT, AGRAR UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vera Licher
Keplerstraße 18
66117 Saarbrücken
Telefon: 06 81/5 01-4366
E-Mail: v.licher@umwelt.saarland.de

IHRE ANSPRECHPARTNERIN BEI DER IKK SÜDWEST

Evangelia Gouli
Industriestr. 2
76829 Landau
Telefon: 0 63 41/9 11-9502
Mobil: 01 51/17 62 28 94
E-Mail: evangelia.gouli@ikk-sw.de



SCHMECKT.EINFACH.GUT.

Ernährungsbildung
an Schulen

DAS KONZEPT

Das Projekt „schmeckt.einfach.gut.“ basiert auf dem gleichnamigen Kochbuch und ist für alle Schulformen und Klassenstufen geeignet. Im Mittelpunkt steht die Förderung der Gesundheit durch leckere und einfache Gerichte.

Die Umsetzung in den Schulen erfolgt in vier Modulen. Hierbei werden drei Module durch eine ausgebildete Expertin geleitet und unterstützt, eines wird von der Schule eigenständig durchgeführt.

Dank der stufenweisen Gliederung des Kochbuchs ist sowohl für Kochneulinge als auch für erfahrene Köche immer das Richtige dabei.

Unsere Expertinnen kaufen die Lebensmittel zu jedem Modul ein und bringen sie mit in den Unterricht.

ZIEL DES PROJEKTS

Ziel ist es, Schüler zu ermuntern, selbst Gerichte zuzubereiten und schrittweise immer selbstständiger zu kochen. Es wird ein Grundstein für Küchentechniken sowie die Zubereitung von Lebensmitteln gelegt.

Das Projekt soll Freude am Kochen vermitteln und zeigen, dass Selbstkochen einfach und schnell gehen kann.

ABLAUF DES PROJEKTS

- Modul 1:**
- Angeleitet durch eine Expertin
 - Kochen
 - Gemeinsames Essen und Aufräumen
- Modul 2:**
- Angeleitet durch eine Lehrkraft
 - Themen: u. a. Bewegung und Getränke
- Modul 3:**
- Angeleitet durch eine Expertin
 - Kochen
 - Gemeinsames Essen und Aufräumen
- Modul 4:**
- Angeleitet durch eine Expertin
 - Unterstützt durch einen Gesundheitsberater der IKK Südwest
 - Kochen
 - Gemeinsames Essen mit Gästen, beispielsweise den Eltern



DAS KOCHBUCH

Das Kochbuch „schmeckt.einfach.gut.“ stellt die Grundlage des Projekts dar. Es wurde von der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Saarland im Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz gemeinsam mit dem Adipositas-Netzwerk SAAR e. V. entwickelt.

Es hebt sich durch seinen modularen Aufbau entscheidend von anderen Kochbüchern ab.

Alle Rezepte liegen in drei Schwierigkeitsstufen vor, um auch Kochanfänger zum Kochen zu ermutigen.

Der ehemalige Sternekoch aus dem Kloster Tholey, Abt Mauritius, sowie das CJD Homburg mit seinen Auszubildenden haben alle Rezepte gekocht und verfeinert. Die Gerichte wurden anschließend professionell fotografiert und im Buch mit zahlreichen Profi-Tipps abgebildet.

RAUMBEDARF

Um das Projekt an Ihrer Schule umzusetzen, wird eine funktionsfähige Küche, in der die Schüler arbeiten dürfen, benötigt.