

Lernzielgeleitete, detaillierte Darstellung des Ganztagsangebots

Einführung

Die über die Nahrung aufgenommenen Nährstoffe bilden die Grundlage nahezu aller körperlichen Prozesse, sei es z. B. die Proteinsynthese, Verdauung, Gehirnaktivität oder der Stoffwechsel. Entzündungshemmende, biologisch angebaute, frische und natürliche Nahrungsmittel stärken das Immunsystem, beschleunigen den Stoffwechsel, helfen Krankheiten vorzubeugen und unterstützen den Körper auf allen Ebenen. Essen ist also essenziell. Nahrungsbeschaffung und -aufnahme spielte in der Geschichte eine primäre und überlebenswichtige Rolle. Doch als die ernährungsbedingten Mangelkrankheiten der früheren Jahre beseitigt und die Supermärkte mit hygienisch einwandfreien, vielfältigen Lebensmitteln gut bestückt waren, wurde es erst einmal still um das Thema Ernährung. Erst seit die „XXL-Generation“ die Arztpraxen füllt, ist die Frage nach der richtigen Ernährung wieder aktuell (vgl. DAN Netzwerk Deutscher Apotheker 2017). Was ist die Ursache für diesem Wandel von einem Extrem ins andere?

Noch nie gab es ein so breites Angebot an Lebensmitteln - das müsste uns eigentlich die ausgewogene und gesundheitsförderliche Ernährung erleichtern. Tatsächlich sind aber immer mehr Menschen übergewichtig und ernährungsbedingte Erkrankungen weit verbreitet. Das bekannte Sprichwort „Du bist, was du isst“ beinhaltet eine große Wahrheit: Die Qualität der Nahrung, die wir zu uns nehmen, beeinflusst die Funktionsfähigkeit aller körperlichen Prozesse. Wer jahrelang entzündungsbildende, konventionell angebaute, industriell verarbeitete, nährstoffarme Nahrungsmittel und leere Kalorien konsumiert (z. B. Fast Food, raffinierten Zucker, Transfette), belastet und schädigt seinen Körper. Nach wie vor steigt so das Körpergewicht jedes*r Deutschen Jahr für Jahr im Durchschnitt um fast ein halbes Kilo. Auch die Zahl der Diabetiker*innen nimmt weiter zu. Scheinbar haben die Menschen ihr natürliches Verhältnis zu Lebensmitteln verloren. Was tut mir gut und was nicht? Was braucht mein Körper und wie viel davon? Das Gefühl hierfür scheint bei einigen zu fehlen. Stattdessen existieren eher Verunsicherung und die Angst, man könne sich bspw. durch Laktose oder Gluten schaden. Wenn mir ein Brot mit Gluten noch nie Probleme bereitet hat, warum soll ich es dann nicht mehr essen, nur weil Gluten darin enthalten ist? Das Gleiche gilt für Milch. Es mangelt vielfach an Ernährungskompetenzen (vgl. Bundeszentrum für Ernährung 2020). Manche wissen nicht, wie man bspw. bestimmte Gemüsearten zubereitet, wo diese herkommen und wie diese angebaut

werden, oder wie aus einfachen Grundnahrungsmitteln eine leckere Mahlzeit zubereitet wird. Normalerweise erfolgt die Vermittlung solcher Kompetenzen in der Familie, aber auch das ist nicht immer gegeben.

Deshalb ist es Aufgabe der Schulen, den Umgang mit Lebensmitteln zu lehren, sie nach ihrem Gesundheitsgrad einzuschätzen und sie zuzubereiten. Um diese Kompetenzen zu fördern, wurde das Ganztagsangebot (GTA) „Abenteuer Ernährung“ erstellt, in dem die Kinder und Jugendlichen zusätzlich zu ihrem theoretischen Wissen aus dem WTH/S Unterricht die praktischen Anwendungsmöglichkeiten erfahren sollen. Ein weiterer Beweggrund für das GTA ist der starke Einfluss von Social-Media. Das Bundeszentrum für Ernährung schreibt:

„Infos über angesagte Lebensmittel? Der neueste Ernährungstrend? Wie bekommt man Muskeln oder wie bleibt man schlank? Antworten auf diese Fragen suchen und finden Kinder und Jugendliche heute zunehmend in den sozialen Medien.“ (Bundeszentrum für Ernährung 2020)

Dadurch verzerrt sich zunehmend das Idealbild von Kindern und Jugendlichen. Sie erkennen dabei nicht, dass diese Welt nicht der Realität entspricht. Um den Kindern die Wirklichkeit zu zeigen und Essstörungen präventiv zu bekämpfen, möchten wir dieses Projekt ebenfalls in Angriff nehmen. Natürlich ist die Gesundheitserhaltung der wichtigste Aspekt in puncto Essen. Aber Essen ist auch so viel mehr: sozialer Kontaktpunkt, Pausenzeit, Erfahrungsraum für kulturelle Vielfalt hinsichtlich Tischsitten, Ritualen, Zeremonien, regionale Spezialitäten und vieles mehr. Der Stellenwert des Essens muss wieder neu definiert werden. Der französische Meisterkoch Paul Bocuse sagte einmal: „Viele Menschen haben das Essen verlernt. Sie können nur noch schlucken.“ (Deutscher Apotheker Zeitung 2013)

Lernziele

Die Zielgruppe für dieses GTA sollen Kinder und Jugendliche der 8. Klasse an einer Oberschule sein. Ab Klasse 7 wird an Oberschulen, das Fach Wirtschaft-Technik-Haushalt und Soziales (WTH/S) unterrichtet und soll die SuS auf das selbstständige Leben vorbereiten.

Der sächsische Lehrplan WTH/S umfasst deshalb, folgende Ziele:

- „Erkennen komplexer Zusammenhänge der Lebens- und Arbeitswelt in übergreifender ökonomischer Betrachtungsweise,

- Lösen realitätsbezogener Aufgaben- und Problemstellungen durch sach- und fachgerechtes Umgehen mit Artefakten, Verfahren und Informationen,
- Kooperatives und partnerschaftliches Lernen und Arbeiten unter besonderer Berücksichtigung von Selbst- und Fremdwahrnehmung“ (SMK 2019, S. 8).

Vor allem der Lernbereich 3 der Klassenstufe 8: *Konsumtion und Produktion im privaten Haushalt* widmet sich den theoretischen Kenntnissen über Lebensmittel und deren Gestaltung. Da sich in Klasse 7 noch nicht intensiv mit Lebensmitteln auseinandergesetzt wird, soll deshalb das GTA erst ab Klasse 8 stattfinden. Außerdem sollen SuS aus den höheren Klassen involviert werden, sodass ein kooperatives und partnerschaftliches Lernen und Arbeiten stattfindet. SuS aus höheren Klassen können so ihr Wissen mit jüngeren SuS teilen und gleichzeitig die GTA-Leitung unterstützen.

Im GTA „*Abenteuer Ernährung*“ sollen folgende Kompetenzen entwickelt werden, die in Lernziele und Teilziele unterteilt sind:

Lernziel: Die Projektteilnehmer*innen entwickeln grundlegende Kenntnisse über Ernährungsphysiologie bei der Lebensmittelauswahl, können eigene Ernährungsgewohnheiten im Vergleich mit einer vollwertigen Ernährung beurteilen und erlernen praktisch die Zubereitung von abwechslungsreichen Lebensmitteln.

Teilziel 1: Die SuS kennen unterschiedliche Preise von Lebensmitteln und können diese vergleichen, wissen um den ökologischen Fußabdruck, welcher bei der Herstellung der Lebensmittel hinterlassen wird und können anhand dieses Wissens bewusst einkaufen gehen.

Die SuS beschäftigen sich bereits während des Unterrichts in WTH/S mit der Lebensmittelauswahl und dem Lebensmitteleinkauf aber auch mit den Lebensmitteln als Nährstoffträger. Dabei soll bereits der Grundstein für ein Gesundheits- und Verbraucherbewusstsein geschaffen werden. Im GTA wird dann praktisch die Lebensmittelauswahl und der Lebensmitteleinkauf geübt. Die Kinder sollen selbst entscheiden, ob sie sich Saisonware oder für importierte Lebensmittel wählen. Dabei soll auch auf einen

Preisvergleich von gleichen Lebensmitteln geachtet werden und dieser verantwortungsbewusst mit dem eigenen ökologischen Fußabdruck verglichen werden.

Teilziel 2: Die SuS lernen, wie Lebensmittel nährstoffschonend zubereitet werden und welche Küchengeräte für die Verarbeitung benötigt werden, sowie den sicheren Umgang damit.

Im WTH/S Unterricht erlernen SuS die Theorie über Grundtechniken der Nahrungszubereitung. Im GTA wird der Arbeitsbereich Küche genauer untersucht. Besonders Unfallverhütung und Hygieneregeln stehen zu Beginn einer jeden Stunde im Fokus. Das GTA setzt sich praktisch mit einer nährstoffschonenden Lebensmittelverarbeitung auseinander und bringt den Kindern mithilfe von ausgewählten Garverfahren die Nutzung von verschiedenen Haushaltsgeräten bei. Dabei können neue Erfahrungen und bereits bestehende Kenntnisse gesammelt und vertieft werden.

Teilziel 3: Die SuS erweitern ihre soziale Kompetenz durch das gemeinsame Zubereiten und Zusichnehmen der Nahrung, lernen im Team zu kooperieren und zu arbeiten, sowie angemessen zu kommunizieren.

Laut Lehrplan soll in WTH/S auf Ess- und Tischkultur eingegangen werden. Im Unterricht kann dazu bspw. die Nahrungsaufnahme in verschiedenen Ländern thematisiert werden. Am Nachmittag wird speziell darauf geachtet, dass das Essen gemeinsam zubereitet wird, weshalb die Teams aus mindestens zwei Personen bestehen sollen. Dabei kann die Sozialkompetenz geschult werden. Außerdem sollen die Kinder Verantwortung für sich und andere übernehmen. Dies spiegelt sich auch beim Anrichten der hergestellten Speisen wider. Außerdem werden während des GTA die Kommunikationsfähigkeit, aber auch die Teamfähigkeit gefördert (vgl. SMK 2019, S. 10).

Bedingungsanalyse

Ein GTA muss aufgrund seiner Komplexität gut vorbereitet und geplant werden. Dafür ist es notwendig, alle wichtigen Bedingungen im Vorfeld zu analysieren. Hierbei ist vieles zu beachten, da derartige Projekte durch mehrere Charakteristika gekennzeichnet sind, bei denen Schwierigkeiten auftreten können. Schütz und Seemann haben verschiedene Basisthemen der

Projektplanung herausgearbeitet, die beachtet werden sollten, um das Gelingen des Angebots zu gewährleisten. Dazu gehören u.a. die Kosten- und Ressourcenplanung, Kommunikation und Dokumentation, Terminierung sowie Risiken und Krisen (vgl. Schütz/Seemann 2017, S. 17). Da diese Faktoren das Gelingen eines Projekts beeinflussen können, nutzen wir diese für unsere Bedingungsanalyse.

Eines der Basisthemen für die Planung eines Ganztagsangebots ist die Kostenplanung (vgl. ebd.). Bevor die Idee des Angebotes in die Tat umgesetzt werden kann, sollten alle anfallenden Kosten aufgelistet werden. So erhält man einen Überblick und kann eventuell Möglichkeiten der Finanzierung suchen. In Tabelle 1 wird veranschaulicht, welche möglichen Kosten für das Ganztagsangebot „Abenteuer Ernährung“ anfallen können. Für alle anfallenden Kosten werden Vorschläge zur Kostenreduzierung genannt und auf Internetseiten von Leipziger Firmen verwiesen, die dabei behilflich sind. Für das Projekt können Materialien hinzugezogen werden, die käuflich zu erwerben sind. Dazu befinden sich die Links in der „Tipps und Links“-Spalte. Bei der Anpassung für die eigene Schule sind entsprechende regionale Unternehmen zu suchen. Schütz und Seemann betonen, dass sich Ganztagsangebote auf folgende

Finanzierungsquellen stützen können:

- Budget der Ganztagsangebote
- Zuschüsse des Fördervereins der Schule
- Zuschüsse von Unternehmen
- Spenden (vgl. ebd., S. 18)

Eine Möglichkeit, die Kosten für das Angebot zu reduzieren, ist die Einbindung von Eltern und älteren SuS. So können SuS aus höheren Klassen als unterstützende Kraft an dem Angebot mitwirken und eine leitende Rolle übernehmen. Sie können, da sie bereits Erfahrung im Unterrichtsfach WTH/S und somit praktische Erfahrung im Umgang mit Lebensmitteln erworben haben, die jüngeren Kinder und Jugendlichen betreuen und anleiten. Auch Eltern oder pädagogische Mitarbeiter*innen der Schule können sich aktiv an dem Angebot beteiligen. Vorerfahrung in der Küche und ein fachgerechter Umgang mit Lebensmitteln sollte eine Voraussetzung sein. Allerdings ist es auch möglich, Eltern als Betreuungspersonen einzusetzen, wenn hier noch Bedarf besteht.

Tabelle 1: Kostenplan

Titel	Bedarf in €	Möglichkeiten zur Kostenreduzierung	6
Personalkosten - Koch/Köchin - Ernährungsberatung - Diätassistent/innen (→ oder WTH/S Lehrkräfte)	zwischen 0,00€ und 3.000,00€	Student*innenjobs ausschreiben, Eltern fragen	www.jobvermittlung.studentenwerk-leipzig.de
Werbekosten - Plakate für Stellenausschreibung - Plakate für Sponsoren/innen	ca. 50,00€	Druckmöglichkeiten der Schule nutzen	Copyshops in Leipzig: https://www.kopier-tech.de/ https://www.sedruck-leipzig.de/leipzig/copyshop-bruederstr
Lebensmittel	pro Kind: zwischen 40,00€ und 60,00€	Gemüse, Obst und Kräuter aus dem Schulgarten	Lieferservice für ländliche Gegenden: https://shop.rewe.de https://www.edeka.de/lieferservice/

<p>Materialien</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielkarten - Lebensmittelpyramide - Kopierkosten (Rezeptbuch, Arbeitsblätter, ...) 	<p>zwischen 0,00€ und 100,00€</p>	<p>Materialien aus Fachunterricht WTH/S verwenden</p>	<p>https://www.ble-medien-service.de/3295/die-ernaehrungspyramide-tischsystem-mit-fotokarten</p> <p>https://www.ble-medien-service.de/3968/die-ernaehrungspyramide-fotoposter-ungefalzt</p>
---	---	---	---



Kommunikation und Dokumentation sind für Großprojekte, bei denen viele Personen beteiligt sind, notwendig. Es sollte eine verantwortliche Person geben, welche die Projektleitung übernimmt (vgl. ebd., S. 20). Bei diesem Projekt empfiehlt sich dies, da mehrere Personen die an dem Angebot teilnehmenden SuS anleiten und betreuen. Der/die Verantwortliche, sowie die anderen Mitglieder des Projektteams, sollten in der Vorphase des GTAs Planungstreffen durchführen, um den Ablauf, die Themen sowie bereits mögliche Gerichte der Kochstunden festzulegen. Eine Dokumentation dieser Treffen ist zu empfehlen, um alle Beschlüsse festzuhalten. Dies kann mithilfe eines Protokolls geschehen. Während der Durchführung des Angebots sind weitere Planungstreffen nicht notwendig, es sei denn, es besteht der Wunsch der Mitwirkenden. Hier können dann bereits während der Phase der Durchführung Zwischenevaluationen erhoben werden, um diese dann anzupassen.

Innerhalb dieser Planungstreffen empfiehlt es sich, einen Zeitplan anzufertigen und festzulegen, wann welche Einheit mit welchem Gericht durchgeführt werden soll. Dazu haben wir in Tabelle 4 einen Entwurf gestaltet. Die aufgelisteten Themen der Stunde wurden aufsteigend nach Schwierigkeitsgrad unterschieden und deshalb aufeinander aufbauend angeordnet. Diese Art der Terminierung bezieht sich nicht auf die Planungsphase des Projekts, sondern auf die Durchführung. Für die Planungsphase kann eine solche Terminierung ebenfalls erstellt werden. Darin können weitere Treffen des Projektteams, Treffen mit möglichen Sponsor*innen oder Eltern, sowie Fristen für Anträge oder Ausschreibungen in einen Zeitplan eingetragen werden.

Verschiedene GTAs an Schulen mit Ganztagsangeboten fördern die Lust am Lernen, da die im Unterricht behandelten Themen in den Angeboten praktisch erlebt werden können. Schulen werden so zu einem Lebensraum, der die Lust am Lernen und damit nachhaltiges Lernen fördert. Damit die Umsetzung dieser Angebote möglich ist, ist es notwendig, dass alle Beteiligten an der Schule in ständigem Austausch stehen und sich mit dem Thema Projektarbeit gemeinsam befassen. Hier ist die Zusammenarbeit zwischen Schulleitung, Kollegium und ggf. externen Partner*innen sehr wichtig. Gelingt die Kommunikation und wird ein Thema für ein Angebot gefunden, entsteht für Schule, Lehrer*innen (nachfolgend LuL) und SuS eine große Vielfalt an Möglichkeiten, den Schulalltag individuell zu erleben.

Neben diesen Chancen gibt es aber auch einige Risiken, die bereits bei der Planung eines solchen Angebots bedacht werden sollten, um dann ggf. intervenieren zu können. Schütz und Seemann nennen vier Faktoren, die für das GTA Grenzen darstellen können: Raum, Zeit, Geld

und Personal (vgl. ebd., S. 15). Um auf alle Probleme vorbereitet zu sein, empfehlen sie eine Risikoanalyse auf Grundlage der o.g. Faktoren durchzuführen (vgl. ebd., S. 25). Diese Analyse wird in Tabelle 2 dargestellt. Dabei wird auf mögliche Risiken innerhalb der Kategorie der 4 Faktoren eingegangen, deren Ursachen identifiziert sowie mögliche Auswirkungen. Anschließend werden mögliche Maßnahmen aufgelistet, um vorbeugend oder korrigierend dem Risiko entgegenzuwirken. Des Weiteren wurde der Risikofaktor *Verletzungen* hinzugefügt, da beim Arbeiten in der Küche und somit beim Umgang mit verschiedenen Schneidwerkzeugen und Elektrogeräten Gefahren entstehen können. Eine Verletzung des Personals oder der SuS kann sich wie die Faktoren Raum, Zeit, Geld oder Personal auf die Durchführung des Angebots auswirken.

Tabelle 2: Risikoanalyse

Risiko	Ursachen	Auswirkungen	Maßnahmen vorbeugend	Maßnahmen korrigierend
PERSONAL				
Fehlende Bereitschaft zur Mitarbeit bei Fachlehrer*innen	Mangelndes Interesse, mangelnde Fähig- und Fertigkeiten, konfliktgeprägtes Klima im Kollegium	Aufbringen von externem Personal, Scheitern des GTA	Individuelle Möglichkeiten geben zur Gestaltung des GTA, Arbeitsklima verbessern durch Supervision, Lehrkräfte zu Weiterbildungen ermutigen	Motivation für GTA weiter fördern, Interne Weiterbildungen (z.B. Kochkurs einer WTH/S Lehrkraft), Eltern hinzuziehen und um Hilfe bitten
Fehlen von geeignetem externen Personal	Nicht ansprechende Stellenausschreibung, geringe Transparenz	Kein professioneller Input, Scheitern des GTA	Ansprechende Stellenausschreibungen, an vielen Orten für die Stelle/n werben, individuelle Möglichkeiten geben zur Gestaltung des GTA	Fördermittel zur Finanzierung der Stellen aufbringen, bei den Eltern nachfragen
RAUM				
Fehlen einer Lehrküche an der eigenen Schule	Schlecht ausgestattete Schule, Gebäude unter Denkmalschutz	Scheitern des GTA, Zeit- und Kostenaufwand für Nutzung von externen Lehrküchen	Liste mit möglichen Lehrküchen in der schulischen Umgebung, Kontakt zu Lehrküchen, Kooperation zwischen Schulen	Künftige Planung einer Lehrküche im eigenen Gebäude, Anträge an Land für Bezuschussung von Bau
Schlechte Ausstattung der Lehrküche	Keine Verantwortlichkeit, fehlende Finanzierung, Diebstahl, beschädigte oder defekte Geräte	Zustand der Lehrküche verändert sich nicht, keine Investition von neuen Geräten, kleinere Gruppenstärke, Gerichte müssen angepasst werden	Verantwortliche Person finden, Fördermittel beantragen, abschließbarer Raum, Beaufsichtigung bei Benutzung der Geräte, kaputte Geräte austauschen	Nach Sponsor*innen suchen (u.a. bei den Eltern)

GELD				
Fehlen finanzieller Mittel	Geringes Budget der Schule	Keine Anstellung von professionellen Mitarbeiter*innen, Mangel an Geräten und qualitativen Lebensmitteln	Kostenplan erstellen, Antrag an jeweiliges Bundesland stellen, Sponsoren aufreiben, Werbung schalten	Angebot auf 3 Monate verkürzen, Ehrenamtliche Helfer*innen
ZEIT				
Verzögerung durch Krankheit oder ähnliches	Fehlen von Ersatzpersonal	Kein Stattfinden von GTA, Einheiten fallen aus, Verschiebung	Ersatzpersonal, Pufferzeiten einplanen (drei individuell zu gestaltende Stunden)	Ersatzpersonal (Eltern, FSJler*in,...)
VERLETZUNGEN				
Verletzung eines/r Schüler*in	Keine ausreichende Sicherheitsbelehrung, keine Aufsichtsperson, fehlende Arbeitskleidung, Nichteinhalten der Hygieneregeln	Konflikte mit den Eltern, Verzögerung des GTA am selben Tag	Sicherheitsbelehrung für alle Anwesenden, ausreichende Aufsichtspersonen, Liste mit benötigter Arbeitsschutzkleidung den Eltern zukommen lassen + Kontrolle	Wiederholen der Sicherheits- und Arbeitsschutzbelehrungen, Schnitttechniken wiederholen

Projektplan

Eine Projektidee besteht aus Planung, Durchführung, Abschluss und Evaluation. Bevor ein Projekt in die Tat umgesetzt werden kann, sollten alle Phasen gut durchdacht werden, da unverhofft Probleme entstehen können. Im Folgenden werden die einzelnen Phasen kurz erläutert.

Tabelle 3: Vorphase

Schritt	Meilenstein/e	Weiterführende Aufgaben	Stolpersteine
Vorstellung, Diskussion, Beratung, Beschluss für das GTA im Kollegium	Bedingungsanalyse: Wer? Was? Wann? Wo? Bezug zum Fachunterricht (WTH/S)	Schulleitung informieren, Kinder nach Interesse für GTA fragen	Zu wenig Interesse an GTA → Werbung machen (SuS und LuL)! Kein Raum
Stoffsammlung	GTA Material sichten, eigene Ideen einbringen bzw. neue Ideen für Rezepte oder Stunden	Anträge für GTA-Gelder	Nicht einverstanden sein mit GTA-Vorlagen → eigene Materialien erstellen

Tabelle 4: Planungsphase

Zeitplan	Thema	Kurzbeschreibung	speziell benötigte Materialien
Woche 1	Kennenlernen der Mitschüler*innen	<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernspiel (Erfahrungen austauschen, wer hat schon gekocht, Lieblingsessen, ...) - Vorstellen, was in diesem GTA die folgenden Wochen gemacht wird - Küchenbereich, Lagerbereich, Verkostungsbereich, Materialien und Geräte zeigen - Austeilen der Rezeptbücher 	Lieblingsobst und -gemüse der SuS, Rezeptbücher
Woche 2	Hygiene- und Arbeitsschutz, Lebensmittel kennenlernen	<ul style="list-style-type: none"> - Kurze Belehrung zur Arbeitskleidung und richtigem Händewaschen sowie Umsetzung der Hinweise - Spiel mit den Sinnen (schmecken, tasten, riechen, hören und Erkennen von Lebensmitteln) 	Lebensmittel für Spiel (z.B. Reis, Mehl, ...), aid-Pyramide (=Lebensmittelpyramide) für Spiele

Woche 3	Schnitttechniken und Schnittformen	<ul style="list-style-type: none"> - Schnitttechniken zeigen und üben lassen → Krallengriff, Tunnelgriff, ziehender und drückender Schnitt - Schnittformen zeigen und üben lassen → Julienne, Brunoise, Paysanne, Vichy - Anrichten und Verkosten von geschnittener Rohkost 	Bretter, Messer, Gemüse
Woche 4	Rohkost und Salate	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe, praktische Wiederholung der Schnitttechniken an verschiedenem Gemüse und Obst, Würzen, Rösten von Nüssen - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Raspel
Woche 5	Dünsten und Dämpfen	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Dünsten von Obst, einzelner Gemüse, gegarte Gemüsesalate, gedämpfte Kartoffelgerichte - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Dämpfeinsatz
Woche 6	Kochen I	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Kochen von Nudel- und Reisgerichten - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Nach Rezept
Woche 7	Kochen II	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Kochen von Suppen und Eintöpfen - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Pürierstab
Woche 8	Braten I	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Braten von Fleisch, Fisch, Ersatzprodukten (vegan/vegetarisch) - Gemüse - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Nach Rezept
Woche 9	Braten II	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Braten von Eierkuchen, Kartoffelpuffer, Quarkkeulchen - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Nach Rezept

Woche 10	Brot backen	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Brote backen aus verschiedenen Teigarten - Aufstriche und Dips herstellen - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Sauerteig, Nach Rezept
Woche 11	Süß backen	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Backen von Kuchen, süßer Auflauf, Kleingebäck - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Kuchen- und Auflaufformen, nach Rezept
Woche 12	Herzhaft backen	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Backen von herzhaftem Auflauf, Minipizzen (vegetarisch/vegan) - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Auflaufform, nach Rezept
Woche 13	Süß frittieren	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Frittieren von Quarkbällchen, Kräppelchen, Pfannkuchen - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Küchenrolle (zum Abtropfen), nach Rezept
Woche 14	Herzhaft frittieren	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Frittieren von Pommes, Gemüse und Fleisch Nuggets - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Küchenrolle (zum Abtropfen), nach Rezept
Woche 15	Grillen	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Grillen auf dem Elektrogrill, in der Pfanne & im Ofen - Fleisch, Gemüse, Schaschlik - Anrichten - Verkostung - Auswertung 	Elektrogrill, nach Rezept
Woche 16	Fertiggerichte vs. frisch gekochte Gerichte	<ul style="list-style-type: none"> - Mikrowellenspiel - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Kartoffelbrei, Bratkartoffeln, Nudeln mit Tomatensoße, Dosengemüse im Vergleich herstellen - Anrichten - Verkostung - Auswertung → Ideenfindung für die Wunschlehrküchen und Abschlusskochen: Lieblingsspeisen, 	Fertiggerichte, Bildkarten für Spiel, nach Rezept

		neue Rezepte, ggf. kultureller Speisenbezug	
Woche 17	Wunschlehrküche I	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Kochen - Anrichten - Verkostung - Auswertung → Ideenfindung und Besprechung von Rezepten für die Abschlussveranstaltung	nach Rezept
Woche 18	Wunschlehrküche II		nach Rezept
Woche 19	Wunschlehrküche III		nach Rezept
Woche 20	Abschlussveranstaltung	<ul style="list-style-type: none"> - Rezeptbesprechung in der Gruppe - Kinder kochen vor und für die Eltern - anschließend gemeinsames Verkosten 	evtl. Urkunde für erfolgreiche Teilnahme

Tabelle 5: Detaillierter Plan einer einzelnen Stunde: Kochen II

Zeit	Phasen	Lehrer*in-Schüler*in Aktivitäten Handlungsverlauf	Sozialformen, Methoden	Materialien
2 min	Begrüßung			
10 min	Einstieg Problemorientierung	<ul style="list-style-type: none"> - Verlauf der Stunde planen - Verantwortliche für die Zeiteinhaltung, Ordnung festlegen - Alle geplanten Rezepte in der Gruppe besprechen <ul style="list-style-type: none"> • Kartoffelsuppe • Möhreintopf - Während der Rezeptbesprechung Notizen (Zubereitungsschritte, Besonderheiten) in eigenes Rezeptbuch eintragen - Einteilung der Rezepte auf Gruppen (auslosen, aussuchen, ...) - Kleingruppenfindung (ca. 2-3 Mitglieder) 	EM FU (gelenktes Unterrichtsgespräch) Einzelarbeit (Stillarbeit)	Rezeptbuch, Stift, Tafel
5 min	Niveausicherung Wiederholung	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung Schnitt- und Gartechniken aus WTH/S - Hygieneregeln/ Arbeitsschutz 	EM FU (gelenktes Unterrichtsgespräch)	Tafel

45 min	Kochphase	<ul style="list-style-type: none"> - Hände waschen, Arbeitskleidung anlegen - Vorbereiten des Arbeitsplatzes mit allen benötigten Materialien (Lebensmittel + Geräte) - Abwiegen/abmessen der Lebensmittel - Jede Gruppe beginnt mit der Zubereitung der entsprechenden Lebensmittel für ihr zugeteiltes Rezept - Die Lehrpersonen/Aufsichtspersonen kontrollieren den Ablauf und geben Hinweise auf die Umsetzung des Rezepts <ul style="list-style-type: none"> → ist die erste Gruppe beim Arbeitsschritt „Pürieren“ angekommen, wird einmal für die gesamte Gruppe die neue Technik erklärt und gezeigt - Zwischen den Arbeitsschritten Arbeitsplatz aufräumen und säubern - Während die Suppen/Eintöpfe kochen, Geschirr zum Anrichten bereitstellen - Anrichten: <ul style="list-style-type: none"> • Ansprechendes Anrichten der Speisen in passendem Geschirr (Suppenteller statt Salatschüssel) • Evtl., garnieren mit Kräutern 	DM Gruppenarbeit	Waage, Messbecher, Lebensmittel, Gemüsebürste, Schneidebretter, Putzmesser, Gemüsemesser, Töpfe, Kochlöffel, Suppenkelle, Pürierstab, Löffel zum Kosten, Anrichtengeschirr
15 min	Verkosten + Auswertung	<ul style="list-style-type: none"> - Alle nehmen am Gruppentisch Platz - Austeilung des Arbeitsblattes <i>Speisenauswertung</i> - Jedes gekochte Gericht wird nacheinander von jeder*m SuS verkostet - Während/nach dem Verkosten füllt jeder*m SuS sein Arbeitsblatt aus - Anschließend wertschätzende Auswertung in der Gruppe, evtl. Verbesserungsvorschläge, Tipps/Tricks für das nächste Mal 	FU (gelenktes Unterrichtsgespräch)	Arbeitsblatt, Stift, Probiergeschirr
3 min	Sicherung	<ul style="list-style-type: none"> - Vervollständigen + Ergänzen der Notizen im Rezeptbuch - Nachfragen klären/ Unklarheiten beseitigen 	EM	Rezeptbuch, Stift

			Einzelarbeit (Stillarbeit)	
10 min	Abwasch + aufräumen	<ul style="list-style-type: none"> - Aufteilung in 3 Gruppen: Abwaschen, Abtrocknen, Verräumen - Arbeitsgeräte und Arbeitsplatz ordnungsgemäß hinterlassen 		Putzmittel, Lappen/ Schwamm, Küchentuch
	Stundenende			

Legende:

- EM: erarbeitende Methode
 DM: demonstrierende Methode
 FU: Frontalunterricht



