

Kinderrechte in Schule und Hort

Praxismethoden zum Thema: Gesunde Ernährung und Kinderrechte

Das Praxismaterial beinhaltet drei Methoden, wie Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte das Thema gesunde Ernährung bereits ab der 3. Klasse vermitteln können. Denn Ernährungsbildung von Kindern sollte früh anfangen und in der Schule thematisiert werden. Die Schwerpunkte der Methoden liegen darauf, in dem Zusammenhang die Kinderrechte auf Information, Mitbestimmung und Beteiligung zu vermitteln. Dabei unterstützt die Kinderwebseite www.kindersache.de mit Informationen, Koch-Videos, Rezepten und Mitmachangeboten.

1. Methode

Welche Lebensmittel sind gut für meinen Körper?

Mein Recht mich zu informieren (Seite 5)

- Klasse: ab 3 oder 4
- Level: Einstieg
- Fächer: Sachunterricht, Ethik
- Dauer: 90 Minuten + optional 45 Minuten



Tipp: An die Töpfe, fertig, los!

Auf der Kinderwebseite www.kindersache.de gibt es die Rubrik **Gesundheit**. Hier stehen viele Informationen zu **Gesundheit, Ernährung und Bewegung** sowie ein digitales Kochbuch bereit. Außerdem animieren Kochvideos zum Nachmachen und in einem **Küchen-Trickfilmstudio** können Kinder kreativ eigene Rezepte erstellen.

2. Methode

Muss ich essen, was auf den Tisch kommt?

Mein Recht, mich ausgewogen zu ernähren und dabei mitzuentcheiden (Seite 8)

- Klasse: ab 3 oder 4
- Level: Einstieg
- Fächer: Sachunterricht, Ethik
- Dauer: 45 Minuten + optional 45 Minuten

3. Methode

Das können wir auch – Kinder kochen!

(Seite 11)

- Klasse: ab 3 oder 4
- Level: Einstieg
- Fach: Sachunterricht, Ethik
- Dauer: 45 Minuten



Die Methoden eignen sich auch gut für den Hort, Ganztagsangebote und Projekte wie eine Koch-AG.



Lernziele der Praxismethoden

In den drei Methoden steht das Thema gesunde Ernährung im Fokus. Die Kinder erhalten Informationen zur Ernährungsbildung und werden zur Beteiligung in der Küche angeregt. Die Schüler*innen sollen aktiviert werden, sich genauer über die Lebensmittel, die sie täglich konsumieren, zu informieren und sich in die Mahlzeitenplanung und Essenszubereitung in ihrem Lebensumfeld aktiv einzubringen. Daraus ergeben sich folgende Lernziele:

- Die Schüler*innen verstehen, dass sie ein Recht auf Gesundheit haben und lernen Artikel 24 und 27 der UN-Kinderrechtskonvention kennen.
- Die Schüler*innen erkennen, dass das Recht auf Gesundheit und angemessene Lebensbedingungen das Recht auf eine gesunde Ernährung einschließt.
- Die Schüler*innen verstehen, dass sie ein Recht auf Information haben und dieses auch ein Recht auf Informationen zu gesunden Lebensmitteln einschließt.
- Die Schüler*innen lernen den Nutri-Score als ein erstes Informationsinstrument zur Einschätzung von Lebensmitteln kennen.
- Die Schüler*innen erhalten einen Einblick, inwiefern das Recht auf Mitbestimmung und das Recht auf gesunde Ernährung zusammenhängen.
- Die Schüler*innen erkennen erste Möglichkeiten, wie sie sich stärker an ihrer eigenen Ernährungsweise beteiligen können.
- Die Schüler*innen lernen Grundlagen des Kochens kennen.



Gesunde Ernährung ist ein Kinderrecht!

Damit Kinder gesund aufwachsen und sich gut entwickeln können, ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung wichtig. Aber das ist nicht immer einfach. Das liegt unter anderem daran, dass in der Lebensrealität vieler Kinder wenig Geld für Lebensmittel zur Verfügung steht und gesunde Lebensmittel zum Teil teurer sind als ungesunde Fertigprodukte. So können sich viele Familien eine ausgewogene Ernährung nicht – oder nicht immer – leisten. Es liegt aber auch daran, dass manche Kinder und auch Erwachsene nicht genau wissen, was zu einer guten Ernährung dazugehört und warum diese für ein gesundes Aufwachsen so wichtig ist. Und es kann auch schwierig für Kinder sein, sich gesund zu ernähren, weil sie häufig gar nicht mitentscheiden können, was es zu Hause zu essen gibt.

Das Recht, sich gesund zu ernähren

Laut Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention hat jedes Kind das Recht darauf, so gesund wie möglich aufzuwachsen. Dazu zählt auch das Recht auf eine ausgewogene Ernährung. Mit dem Artikel 24 verpflichten sich die Staaten unter anderem dazu, ausreichend vollwertige Nahrungsmittel und sauberes Trinkwasser bereitzustellen. Außerdem sind sie dazu verpflichtet, Eltern und Kinder über gesunde Ernährung aufzuklären.

Laut Artikel 27 der UN-Kinderrechtskonvention haben Kinder außerdem ein Recht auf alles, was sie für eine gute Entwicklung brauchen. Dazu gehört auch eine richtige und ausgewogene Ernährung. Wenn sich Familien diese nicht leisten können, ist der Staat dazu verpflichtet, diese Familien zu unterstützen.

Das Recht, sich über Lebensmittel und eine gesunde Ernährung zu informieren

Kinder haben laut Artikel 13 der UN-Kinderrechtskonvention ein Recht auf Information. Um sich gesund ernähren zu können, müssen Kinder wissen, welche Lebensmittel wichtig für ihre Gesundheit sind. Es müssen außerdem niedrigschwellige und kindgerechte Informationen über Lebensmittel zur Verfügung stehen. Im Alltag ist das nicht immer der Fall, so führt Werbung sowohl Eltern als auch Kinder oft in die Irre. Kinder brauchen das Wissen, wie sie sich notwendige und vertrauenswürdige Informationen über eine gesunde Ernährung beschaffen können.

Das Recht, mitzuentcheiden, wie eine gesunde Ernährung ganz konkret aussehen soll

Oftmals werden Kinder aber auch schlicht nicht beteiligt, wenn es darum geht, was es zu Hause oder in der Schule zu essen gibt – obwohl sie laut Artikel 12 der UN-Kinderrechtskonvention ein Recht darauf haben, dass ihre Meinung in alle Entscheidungen, die sie betreffen, miteinbezogen wird. Kindern kann sehr wohl zugetraut werden, sich auf Basis von Wissen für gesunde Lebensmittel zu entscheiden. Darüber hinaus gilt: Bei Ernährung sollte niemals Zwang eine Rolle spielen, denn das ist eine Form von Gewalt. Wenn Kinder bestimmte Lebensmittel nicht mögen, sollte gemeinsam eine Alternative gesucht werden. Denn Kinder haben das Recht bei ihrer Ernährung mitzuentcheiden – zu Hause und auch in der Schule.



Diese Artikel begründen das Recht auf eine gesunde Ernährung:

Artikel 24 – Recht auf Gesundheit

Originalfassung (gekürzt):

- (1) Die Vertragsstaaten erkennen das Recht des Kindes auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit an [...].
- (2) Die Vertragsstaaten bemühen sich, die volle Verwirklichung dieses Rechts sicherzustellen, und treffen insbesondere geeignete Maßnahmen, um [...]
- (c) Krankheiten sowie Unter- und Fehlernährung auch im Rahmen der gesundheitlichen Grundversorgung zu bekämpfen, unter anderem durch den Einsatz leicht zugänglicher Technik und durch die Bereitstellung ausreichender vollwertiger Nahrungsmittel und sauberen Trinkwassers, wobei die Gefahren und Risiken der Umweltverschmutzung zu berücksichtigen sind; [...]
- (e) sicherzustellen, dass allen Teilen der Gesellschaft, insbesondere Eltern und Kindern, Grundkenntnisse über die Gesundheit und Ernährung des Kindes, [...] vermittelt werden, dass sie Zugang zu der entsprechenden Schulung haben und dass sie bei der Anwendung dieser Grundkenntnisse Unterstützung erhalten; [...]

Kinderfreundliche Fassung:

Jedes Kind hat das Recht, so gesund wie möglich aufzuwachsen. Dafür müssen die Länder, die die UN-Kinderrechtskonvention unterschrieben haben, sorgen.

Hierbei sind ein paar Punkte besonders wichtig, bei denen es um Ernährung geht:

- Alle Kinder brauchen ausreichend gesundes Essen und sauberes Trinkwasser, um gesund aufzuwachsen.
- Eltern und Kinder müssen darüber informiert werden, dass eine saubere Umwelt, bestimmte Lebensmittel und sauberes Trinkwasser wichtig für das gesunde Leben von Menschen sind.

Artikel 27 – Angemessene Lebensbedingungen, Unterhalt

Originalfassung (gekürzt):

- (1) Die Vertragsstaaten erkennen das Recht jedes Kindes auf einen seiner körperlichen, geistigen, seelischen, sittlichen und sozialen Entwicklung angemessenen Lebensstandard an. [...]
- (3) Die Vertragsstaaten treffen gemäß ihren innerstaatlichen Verhältnissen und im Rahmen ihrer Mittel geeignete Maßnahmen, um den Eltern und anderen für das Kind verantwortlichen Personen bei der Verwirklichung dieses Rechts zu helfen, und sehen bei Bedürftigkeit materielle Hilfs- und Unterstützungsprogramme insbesondere im Hinblick auf Ernährung, Bekleidung und Wohnung vor. [...]

Kinderfreundliche Fassung:

Jedes Kind hat ein Recht darauf, alles zu erhalten, was es braucht, um gut aufzuwachsen und sich entwickeln zu können. Dazu zählen z.B. Kleidung, ein Dach über dem Kopf und genügend gesundes Essen. Die Länder müssen Eltern dabei unterstützen, auch mit Geld.



Die Artikel sind auf das Themenfeld Ernährung gekürzt, sodass sie auch als Impulse für den Einstieg genutzt werden können. Die originalen und kindgerechten Fassungen aller Artikel der UN-Kinderrechtskonvention finden Sie im [Kinderrechtebuch](#) des Deutschen Kinderhilfswerkes.

Welche Lebensmittel sind gut für meinen Körper?

Mein Recht mich zu informieren

Ziel der Methode

Ziel der Methode ist es, Kindern einen Einstieg in die Lebensmittelkunde zu geben, durch den sie Zugang zu ihrer eigenen Ernährungsweise erlangen. Besonders im Fokus steht hier Artikel 13 der UN-Kinderrechtskonvention: das Recht auf Information. Die Schüler*innen sollen verstehen, dass sie ein Recht darauf haben, sich über die Lebensmittel, die sie täglich essen, zu informieren und dass diese Informationen auch leicht zugänglich sein sollten. Eine solche Informationsmöglichkeit ist der Nutri-Score. Schüler*innen können mithilfe des Nutri-Scores erkennen, welche Lebensmittel für sie und ihre Gesundheit wichtig sind. Mithilfe des optionalen Schritts, der Supermarktrallye, setzen sie sich mit Lebensmitteln auseinander, die sie von zu Hause kennen und regelmäßig konsumieren, und holen sich dazu wichtige Informationen ein.

- Klasse: ab 3 oder 4
- Level: Einstieg
- Fächer: Sachunterricht, Ethik
- Dauer: 90 Minuten + optional 45 Minuten

Material:

- Magnete und Tafel, alternativ: Klebepunkte und Plakat
- A4-Blätter in Dunkelgrün, Hellgrün, Gelb, Orange und Rot
- Produktverpackungen (s. Vorbereitung und Anlage 1, S. 14)
- Artikel auf kindersache.de: [Der Nutri-Score – eine Ernährungssampel](#) (alternativ ausgedruckt, Anlage 2, S. 15)
- Ausgedrucktes Material:
 - Arbeitsblatt 1: Den Nutri-Score vergleichen (Anlage 3, S. 17)
 - **Optional:** Arbeitsblatt: Supermarkt-Rallye (Anlage 4, S. 18)

Vorbereitung:

- Für Schritt 1: Zeichnen Sie eine Zielscheibe an die Tafel oder auf ein großes Blatt Papier (mind. A3).
- Besorgen oder sammeln Sie leere Verpackungen mit einem Nutri-Score (Hinweise in Anlage 1, S. 14)
 - Für Schritt 2: Sie benötigen 5–10 verschiedene Produkte oder Produktverpackungen mit einem Nutri-Score. Kleben Sie den Nutri-Score mit einem (gut lösbaren) Klebeband ab.
 - Für Schritt 3: Stellen Sie je 3 Produktverpackungen mit verschiedenen Nutri-Scores zusammen:
 - Produktgruppe 1: Cerealien – Müsli/Cornflakes/Haferflocken & Co.
 - Produktgruppe 2: Joghurt – Naturjoghurt/Fruchtjoghurt/ Kinderjoghurt & Co.



Schritt 1

Meinungsbild

Dauer: 5 Minuten

- Steigen Sie mit einer Wissensabfrage in das Thema gesunde Ernährung und Gesundheit ein. Die Schüler*innen sollen auf der Zielscheibe Punkte setzen. Nutzen Sie für den Einstieg diese Frage: Weißt du, welche Lebensmittel gesund für deinen Körper sind?
- Erklären Sie die Skala der Zielscheibe (von innen nach außen: ja – ein bisschen – nur wenig).
- Jedes Kind bekommt einen Klebepunkt (alternativ: einen Magneten), um die Selbsteinschätzung auf der Zielscheibe sichtbar zu machen.
- Gehen Sie mit Ihren Schüler*innen ins Gespräch und werten Sie das Ergebnis aus.



Der Nutri-Score gilt in Deutschland als Nährwertkennzeichnungsmodell, das die alltäglichen Lebensmittelentscheidungen erleichtern soll. Die Farbgebung des Nutri-Score-Systems ähnelt einer Ampel, weshalb Kinder kein weiteres Vorwissen in der Ernährungsbildung benötigen, um ihn lesen zu können.



In Anlage 1 (S. 14) finden Sie nähere Informationen zur Berechnung des Nutri-Scores.

Schritt 2

Nutri-Score: Ampelspiel

Dauer: 20 Minuten

- Legen Sie vorne auf einen leeren Tisch jeweils ein DIN-A4-Papier in den Farben Dunkelgrün, Hellgrün, Gelb, Orange und Rot aus. Das stellt exemplarisch die Nutri-Score-Ampel dar.
- Teilen Sie die Schüler*innen in kleine Gruppen ein und verteilen Sie eine Produktverpackung mit abgeklebtem Nutri-Score an jede Gruppe.
- Die Gruppen sollen beraten: Ist dieses Produkt wichtig und gesund für sie? Oder sollten sie dieses Produkt lieber nicht so häufig essen?
- Anschließend sollen sie das Produkt in das Nutri-Score-Ampelsystem einordnen und die Verpackungen auf eine der fünf Farben des Nutri-Scores stellen. Erklären Sie: Für die Ernährung wichtige Lebensmittel sind hell- oder dunkelgrün. Lebensmittel, die nur in Maßen gegessen werden sollten, sind gelb, orange und rot.
- Gehen Sie alle Produkte gemeinsam durch. Stimmen alle der Einordnung zu? Welche Einordnung könnte anders sein?
- Lösen Sie die richtige Einordnung auf, indem ein Kind jeder Gruppe das Klebeband vom Nutri-Score entfernt. War alles richtig? Gibt es etwas, was die Schüler*innen überrascht?

Schritt 3

Den Nutri-Score kennenlernen

Dauer: 20 Minuten

- Stillarbeit: Die Schüler*innen lesen den Artikel [Der Nutri-Score – eine Ernährungsampele](#) auf [kindersache.de](#) oder ausgedruckt (Anlage 2, S. 15).
- Klären Sie Fragen. Erklären Sie dann, dass der Nutri-Score sogenannte Produktgruppen miteinander vergleicht. Es lassen sich nicht Kekse mit Milchprodukten vergleichen, sondern z.B. nur eine Sorte Joghurt mit einer anderen Sorte Joghurt.



Schritt 4

Den Nutri-Score vergleichen

Dauer: 45 Minuten

- Gruppenarbeit: Die Kinder vergleichen nun Produkte einer Produktgruppe. Stellen Sie dafür je drei Produkte einer Lebensmittelgruppe mit unterschiedlichen Nutri-Scores für jede Gruppe zur Verfügung (s. Anlage 1, S. 14) und teilen Sie das Arbeitsblatt „Den Nutri-Score vergleichen“ (Anlage 3, S. 17) aus.
- Besprechen Sie im Anschluss das Arbeitsblatt und die Überlegungen der Kinder. Weisen Sie darauf hin, dass alle Lebensmittel trotzdem in Maßen gegessen werden dürfen – eine ausgewogene Ernährungsweise ist wichtig.
- Gehen Sie dann mit den Kindern ins Gespräch und diskutieren Sie folgende Fragen:
 - Warum ist es so wichtig, dass wir solche Informationen über Lebensmittel einholen können?
 - Habt ihr eine Idee, was das Ganze mit den Kinderrechten zu tun haben könnte?

Optional: Schritt 5

Die Nutri-Score-Rallye

Dauer: 45 Minuten + 15 Minuten in der anschließenden Schulstunde

- Im Supermarkt sollen die Schüler*innen zu zweit oder in kleinen Gruppen drei bis fünf Produkte finden, die jeweils einen Nutri-Score von A, B, C, D und E besitzen oder gar keinen Nutri-Score haben. Die Kinder sollen darauf achten, dass sie nach Produkten suchen, die sie von zu Hause kennen oder die sie gerne essen oder trinken.
- Lassen Sie die Schüler*innen gemeinsam zu zweit oder in kleinen Gruppen das Arbeitsblatt „Supermarkt-Rallye“ ausfüllen (Anlage 4, S. 18)
- Planen Sie ein, die Ergebnisse in der nächsten Schulstunde zu besprechen.



Produkte mit Nutri-Score E sind relativ schwer zu finden. Es ist also nicht schlimm, wenn hier nicht genug Produkte gefunden werden.



**Weiterführende Idee:
Überlegen Sie gemeinsam weiter: Was kann man tun, wenn kein Nutri-Score abgebildet ist? Wie kann man sich trotzdem informieren, ob ein Produkt gesund ist oder nicht?**



Vermittlung des Kinderrechtebezugs:

Nach den Impulsfragen können Sie das Thema gesunde Ernährung kinderrechtlich einordnen. Stellen Sie Artikel 24 und Artikel 13 der UN-Kinderrechtskonvention vor. Zum Beispiel so:

Kinder haben ein Recht darauf, gesund aufzuwachsen, das steht in Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention. Damit ihr gesund bleibt, müsst ihr euch gesund ernähren. Und damit ihr das könnt, müsst ihr wissen, welche Lebensmittel eigentlich gesund und wichtig sind und welche Lebensmittel ihr lieber nur ab und zu essen solltet.

Außerdem habt ihr das Recht darauf, euch zu informieren. So steht es in Artikel 13. Bei Lebensmitteln solltet ihr also am besten direkt herausfinden können, ob sie gesund sind oder nicht. Dabei kann der Nutri-Score helfen.

Muss ich essen, was auf den Tisch kommt?

Mein Recht, mich ausgewogen zu ernähren und dabei mitzuentcheiden

Ziel der Methode

Die Schüler*innen sollen den Zusammenhang zwischen ihrem Recht auf Mitbestimmung und ihrer Ernährung verstehen. Wie können Kinder damit umgehen, wenn es häufig Essen gibt, das sie nicht mögen? Ein Lösungsansatz ist, zu Hause gemeinsam die Mahlzeiten zu planen. Mit der Methode sollen Kinder dazu angeregt werden, sich an der Mahlzeitenplanung zu beteiligen. Mithilfe des Koch-Trickfilmstudios auf www.kindersache.de sollen sie sich kreativ und spielerisch mit dem Thema Selber-Kochen auseinandersetzen und dazu animiert werden, die Rezepte anderer nachzukochen oder auch eigene Rezepte zu erstellen.

- Klasse: ab 3 oder 4
- Level: Einstieg
- Fächer: Sachunterricht, Ethik
- Dauer: 45 Minuten + optional 45 Minuten

Material:

- Magnete und Tafel, alternativ: Klebepunkte und Plakat
- Internetfähiger Computer mit Beamer
- Video auf kindersache.de: „Dürfen meine Eltern mich zwingen, etwas zu essen, was ich gar nicht mag?“
- Schritt 3: Ausgedrucktes Arbeitsblatt: Meine Lieblingsgerichte (Anlage 5, S. 19)
- Schritt 4 (optional): Zugang zu Koch-Trickfilmstudio auf kindersache.de

Vorbereitung:

- Für Schritt 1: Zeichnen Sie eine Zielscheibe an die Tafel oder auf ein großes Blatt Papier (mind. A3).
- Für Schritt 4 (optional): Erstellen Sie einen Account auf kindersache.de für die Klasse. Melden Sie sich als Organisation an: www.kindersache.de/user/register



Hinweis: Die Freischaltung des Accounts auf kindersache.de benötigt mindestens einen Werktag.



Für den optionalen Schritt 4 müssen die Kinder genügend Computer oder Tablets für die Partner*innenarbeit zur Verfügung haben. Alternativ können Sie die Übung auch gemeinsam mit der Klasse am Whiteboard machen.

Schritt 1

Meinungsbild

Dauer: 5 Minuten

- Steigen Sie mithilfe eines Meinungsbildes in das Thema „Meine Ernährung zu Hause“ ein. Die Schüler*innen sollen auf der Zielscheibe Punkte setzen. Nutzen Sie für den Einstieg diese Frage: Wie oft darfst du zu Hause mitentscheiden, was du isst?
- Erklären Sie die Skala der Zielscheibe (von innen nach außen: oft – ein bisschen – nur wenig).
- Jedes Kind bekommt einen Klebepunkt (alternativ: einen Magneten), um die Selbsteinschätzung auf der Zielscheibe sichtbar zu machen.
- Gehen Sie mit den Schüler*innen ins Gespräch und werten Sie das Ergebnis aus.

Schritt 2

Muss ich essen, was auf den Tisch kommt?

Dauer: 20 Minuten

- Diskutieren Sie anknüpfend an das Meinungsbild folgende Fragen:
 - Gibt es Gerichte, die du nicht magst, aber trotzdem zu Hause essen sollst?
 - Wie gehst du damit um?
- Zeigen Sie das Kindersache-Video: „Dürfen meine Eltern mich zwingen, etwas zu essen, was ich nicht mag?“
- Besprechen Sie mit den Schüler*innen, was sie aus dem Video mitgenommen haben: Was haben die Kinderrechte denn mit unserem Thema zu tun?



Tipp:

Suchen Sie gemeinsam mit den Kindern nach den im Video genannten Rechten im Kinderrechtebuch des Deutschen Kinderhilfswerkes.



Vermittlung des Kinderrechtebezugs:

Erklären Sie den Schüler*innen genauer, was in Artikel 19, Artikel 24 und Artikel 12 der UN-Kinderrechtskonvention geschrieben steht. Nutzen Sie dafür die kindgerechten Erklärungen oder fassen Sie es zum Beispiel so zusammen:

Kinder haben das Recht darauf, gesund aufzuwachsen, das steht in Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention. Um gesund zu sein, müsst ihr euch gut und ausgewogen ernähren können. Erwachsene sind dafür verantwortlich, dass Kinder gesund essen. Trotzdem darf niemand, auch nicht eure Eltern, Erzieher*innen, Lehrkräfte oder Betreuer*innen, euch zwingen, bestimmte Sachen zu essen. Das wäre Gewalt und davor seid ihr laut Artikel 19 der Kinderrechte geschützt. Ihr müsst außerdem mitbestimmen können, was es zu essen gibt. Denn Kinder dürfen ihre Meinung sagen, das ist ebenfalls ein Kinderrecht und steht in Artikel 12.

Schritt 3

Ich beteilige mich an der Essensplanung – das sind meine Lieblingsgerichte

Dauer: 20 Minuten

- Wie können Kinder damit umgehen, wenn es zu Hause Mahlzeiten gibt, die sie nicht mögen? Ermutigen Sie die Kinder dazu, dass sie alternative Essensvorschläge machen und sich somit an der Mahlzeitenplanung beteiligen.
- Lassen Sie die Schüler*innen ihre sechs Lieblingsgerichte auf dem Arbeitsblatt „Meine Lieblingsgerichte“ sammeln (Anlage 5, S. 19).
- Motivieren Sie die Kinder dazu, ihre Lieblingsrezepte zu Hause vorzustellen und die Menschen in ihrem Lebensumfeld nach ihren Lieblingsgerichten zu fragen. So entsteht ein gemeinsames Kochbuch für zu Hause. Zusammen Mahlzeiten zu planen macht Spaß!



Das Arbeitsblatt kann mit nach Hause genommen und an den Kühlschrank gehängt werden.

Optional: Schritt 4

Einen Koch-Trickfilm erstellen

Dauer: 45 Minuten

- Partner*innenarbeit am Computer/Tablet: Jede Gruppe verwendet ein Lieblingsrezept aus Schritt 3 als Vorlage für ihren Koch-Trickfilm.
- Mithilfe des Koch-Trickfilmstudios setzen die Schüler*innen ihre Lieblingsrezepte kreativ um. So verstehen sie, aus welchen Zutaten ihr Lieblingsrezept besteht und welche Schritte im Kochprozess beachtet werden müssen.
- Lassen Sie jede Gruppe ihren Koch-Trickfilm in der Klasse vorstellen.



Schritt 4 kann auch als Hausaufgabe aufgegeben werden. Stellen Sie sicher, dass alle Schüler*innen Zugang zu einem Computer/Tablet und Internet besitzen und sie die Login-Daten aufschreiben.

Reflexionsfragen für Sie als Fachkraft

Das Thema gesunde Ernährung und Kinderrechte spielt nicht nur im privaten Lebensumfeld von Kindern eine große Rolle. Wie gehen Sie als Schulteam mit diesem Thema um? Folgende Fragen können anregen, gemeinsam ins Gespräch zu kommen:

- Dürfen Kinder den Speiseplan in der Schulmensa mitbestimmen?
- Gibt es Informationsmöglichkeiten zu den jeweiligen Speisen, die in der Schule angeboten werden? Zum Beispiel Plakate oder Lebensmittelampeln in der Mensa?
- Wie gehen Sie damit um, wenn Kinder Mahlzeiten nicht essen wollen?
- Gibt es Raum für Austausch, Ideen und Beschwerden rund um das Thema Ernährung in der Schule und im Hort?

Beziehen Sie auch die Schüler*innen in diesen Reflexionsprozess ein.

Das können wir auch – Kinder kochen!

Ziel der Methode

Kochen ist nur was für Erwachsene? Von wegen! Ziel dieser Methode ist es, die Schüler*innen zu ermutigen, selbst zu kochen. Die Methode soll zeigen, dass es Spaß macht, gemeinsam mit anderen oder auch allein zu kochen und dass Mahlzeiten auch mit wenig Zutaten und geringem Zeitaufwand ausgewogen und lecker sein können. Eine Checkliste für die Küche soll den Kindern dabei helfen, allein oder mit Bezugspersonen, Geschwistern oder Freund*innen zusammen den Kochlöffel zu schwingen.

- Klasse: 3 oder 4
- Level: Einstieg
- Fächer: Sachunterricht, Ethik
- Dauer: 45 Minuten

Material:

- Magnete und Tafel, alternativ: Klebepunkte und Plakat
- Internetfähiger Computer mit Beamer
- kindersache-Videoreihe „An die Töpfe, fertig, los!“
- Optional: Ausgedruckte Illustrationen, um „Meine Checkliste zum Kochen“ kreativ zu gestalten (Anlage 6, S. 20)

Vorbereitung:

- Für Schritt 1: Zeichnen Sie eine Zielscheibe an die Tafel oder auf ein großes Blatt Papier (mind. A3).

Schritt 1

Meinungsbild

Dauer: 5 Minuten

- Steigen Sie mithilfe eines Meinungsbildes in das Thema „Zu Hause mitbestimmen und kochen“ ein. Nutzen Sie für den Einstieg diese Frage: Hilfst du zu Hause beim Kochen?
- Erklären Sie die Skala der Zielscheibe (von innen nach außen: ja – manchmal – fast nie).
- Jedes Kind bekommt einen Klebepunkt (alternativ: einen Magneten), um die Selbsteinschätzung auf der Zielscheibe sichtbar zu machen.



Tipp:

Lassen Sie die Schüler*innen den Artikel „[Dein Küchen-Song](#)“ auf [kindersache.de](#) lesen. Die Kinder können als Hausaufgabe ein Geräusch aufnehmen und sie machen gemeinsam ein Ratespiel daraus. Oder vielleicht möchte die Klasse einen Küchen-Song kreieren?

Schritt 2

Kinder kochen alleine

Dauer: 40 Minuten

- Diskutieren Sie gemeinsam mit Ihren Schüler*innen das Meinungsbild. Warum ist es so wichtig, dass Kinder zu Hause beim Kochen mithelfen?
- Verdeutlichen Sie Ihren Schüler*innen, dass jedes Kind kochen kann. Ermutigen Sie die Kinder, es auszuprobieren. Schauen Sie gemeinsam ein oder mehrere Koch-Tutorials aus der Videoreihe „An die Töpfe, fertig, los!“ an.
- Welche Schritte sind beim Kochen in der Küche wichtig? Erstellen Sie zusammen mit Ihren Schüler*innen eine Checkliste, die Sie an der Tafel oder einem Whiteboard festhalten.
- Die Kinder können nun eine eigene Checkliste anfertigen, die sie mit nach Hause nehmen. Dazu übertragen sie die Checkliste von der Tafel, können diese aber mit eigenen Hinweisen und Ideen versehen und kreativ gestalten (Anlage 6, S. 20).



Weiterführende Idee:

Gestalten Sie gemeinsam mit Ihren Schüler*innen eine Stationenarbeit rund ums Kochen (lernen). Was würden die Kinder gern mal ausprobieren oder kennenlernen? An den Stationen können sie z.B. wiegen und abmessen, Gewürze am Geruch erkennen oder danach auswählen, Obst und Gemüse schneiden oder Rezepte schreiben.



Vermittlung des Kinderrechtebezugs:

Erklären Sie den Schüler*innen genauer, was Kochen mit Kinderrechten zu tun hat. Fassen Sie es zum Beispiel so zusammen:

Ihr habt das Recht, beim Kochen mitzumachen und euch euer Essen auszusuchen (Artikel 12, Recht auf Beteiligung). Außerdem habt ihr das Recht auf eine Bildung, die eure Fähigkeiten, eure Talente und eure Interessen bestmöglich fördert (Artikel 29, Bildungsziele). Wenn ihr also Kochen lernen wollt, sollte euch das ermöglicht werden!

An die Töpfe, fertig, los!

Das Deutsche Kinderhilfswerk e.V. möchte gemeinsam mit der Aldi Nord Stiftungs GmbH das Thema Gesundheit in den Fokus rücken. Kinder im Alter von ca. 6 bis 13 Jahren sollen für eine gesunde Lebensweise sensibilisiert werden. Deswegen gibt es auf kindersache.de jetzt eine neu gestaltete Wissensrubrik „Gesundheit“. Das Themenfeld „ausgewogene und gesunde Ernährung“ spielt dabei eine große Rolle. In zukünftigen Praxismaterialien werden weitere Themenfelder rund um das Thema „Gesundheit“ aufgegriffen.

www.kindersache.de/gesundheit

Schulsache – Kinderrechte in Schule und Hort

Die Methodenreihe für die Schulpraxis richtet sich an alle pädagogischen Fachkräfte, die im Schul- und Hortbereich mit Schüler*innen bis zur 6. Klasse arbeiten. Alle Methoden fördern die Auseinandersetzung der Kinder mit ihren Rechten gemäß der UN-Kinderrechtskonvention. Alle Methoden für die Schulpraxis sowie weitere Impulse für die Behandlung der UN-Kinderrechtskonvention im Schulalltag finden Sie auf unserer Internetseite für pädagogische Fachkräfte:

www.schulsache.de

Kindersache – Kinderrechte kindgerecht

kindersache.de ist die Mitmach-Internetseite für Kinder. Hier können Kinder eigene Artikel und Geschichten schreiben sowie eigene Videos und Trickfilme online stellen. Die Webseite informiert Kinder über ihre Rechte und über Themen wie Politik, Umwelt, Sport und Medien. kindersache.de bietet Kindern viel Wissen vor allem rund um die Kinderrechte und ruft sie zur aktiven Partizipation auf der Webseite auf. Weitere Informationen über die Kinderrechte und wie Kinder sich darin bestärken können, diese Rechte auch einzufordern, unter:

www.kindersache.de

Das Deutsche Kinderhilfswerk

Seit mehr als 50 Jahren setzt sich das Deutsche Kinderhilfswerk für Kinder in Deutschland und ihre Rechte ein. Unser Ziel ist ein kinderfreundliches Deutschland, in dem alle Kinder unabhängig von ihrer Herkunft gerechte Chancen haben. Mit Materialien, Veranstaltungen und Projekten informieren wir Kinder und Erwachsene über die Kinderrechte und qualifizieren Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

www.dkhw.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

Redaktion: Berit Schwetzke, Milena Feingold, Maïke Simla

Texte: Sophie Rönnebeck, Berit Schwetzke, Maïke Simla

Lektorat: Wirth Lasse GbR

Illustrationen: Tim Böhm (Anlage 5, 6), wikimedia.com, gemeinfrei (Anlage 2, 4)

2022 © Deutsches Kinderhilfswerk e.V.



Deutsches Kinderhilfswerk e.V.

Leipziger Straße 116–118

10117 Berlin

Fon: +49 30 30 86 93-0

Fax: +49 30 30 86 93-93

E-Mail: dkhw@dkhw.de

www.dkhw.de

Eine Homepage des
Deutschen Kinderhilfswerkes:

schulsache
Kinderrechte in Schule und Hort

Mit freundlicher Unterstützung
der ALDI Nord Stiftungs GmbH:



ALDI Nord Stiftungs GmbH

Anlage 1

Hinweise zu Produktverpackungen für Methode 1 und den Nutri-Score

Nicht jedes Lebensmittel ist in Deutschland mit dem Nutri-Score versehen.
Hier finden Sie eine Liste an Produkten, auf deren Verpackungen der Nutri-Score zu finden ist und die sich häufig im Speiseplan von Kindern wiederfinden.

Für Methode 1, Schritt 1 brauchen Sie 5–10 Produkte und hier mindestens ein Produkt zu jedem Nutri-Score-Level. Folgende Lebensmittel können Sie dafür auswählen:

Dosentomaten A
Basmatireis A
Dinkelmehl A
Soft-Feigen B
Nuss-Frucht-Mix B
Mangostreifen C
Tomatenketchup C
Multivitaminsaft C
Natives Olivenöl D
Salatmayonnaise D
Butterkeks E / Kinder-Butterkekse Zoo D
Schokoaufstrich E

Für Methode 1, Schritt 3 benötigen Sie 3 Produkte einer Produktgruppe mit unterschiedlichem Nutri-Score-Level. Folgende Lebensmittel können Sie dafür auswählen:

Produktgruppe 1: Cerealien – Haferflocken, Müsli, Cornflakes und Co.

Honig Dinkel gepufft Bio A
Haferflocken A
Honey Wheats C
Nut Flakes C
Knusper Müsli Schoko C
Nougat Bits D

Produktgruppe 2: Joghurt – Naturjoghurt, Fruchtjoghurt, Kinderjoghurt und Co.

Joghurt 1,5 % Fett A
Sojajoghurt A
Kinder-Joghurt B
Kinder-Pudding B
Kokosjoghurt C
Griechischer Joghurt 10 % Fett C

Hier finden Sie Informationen zur Berechnung des Nutri-Scores:

www.bzfe.de/lebensmittel/einkauf-und-kennzeichnung/kennzeichnung/nutri-score/

Anlage 2

Der Nutri-Score – eine Ernährungsampel

Hast du dich im Supermarkt schon mal gefragt, was diese komische „Ampel“ auf manchen Lebensmitteln bedeutet? Wir erklären dir, was es damit auf sich hat und wozu der Nutri-Score gut ist.



© Nutri-Score-Kennzeichnung

Was ist der Nutri-Score?

„Nutri“ ist die Abkürzung des englischen Wortes „Nutrition“ und bedeutet Ernährung. Der Nutri-Score ist eine Art Lebensmittelampel, die also etwas mit deiner Ernährung zu tun hat – allerdings mit 5 Farben statt mit 3 wie bei einer Verkehrsampel. Du findest ihn auf einigen Lebensmitteln im Supermarkt, meistens direkt auf der Vorderseite der Verpackung. Er berechnet sich aus den Nährwerten und Inhaltsstoffen eines Produkts, also das, was im Produkt enthalten ist. Das sind zum Beispiel Kohlenhydrate, Fette, Salz und Zucker, Eiweiß und Vitamine. Der Energiegehalt (in Kilokalorien, kcal) gibt an, wie viel Energie du deinem Körper lieferst, wenn du ein Produkt isst. Alle diese Angaben stehen in einer sogenannten Nährwerttabelle auf der Rückseite der Verpackung.

Wie wird der Nutri-Score gelesen?

Enthält ein Produkt viele von den Nährstoffen, die unser Körper braucht, dann bekommt es ein grünes „A“ oder „B“. Sind die meisten Nährstoffe eines Produkts für unseren Körper weniger wichtig oder in großer Menge enthalten, dann zeigt die Ampel Orange bis Rot – also „C“, „D“ oder „E“. Stell dir vor, dass beim Nutri-Score alle Nährstoffe eines Produkts in einen Topf geschmissen werden und die Farbskala dann beschreibt, wie viele davon für uns vorteilhaft und wie viele unvorteilhaft sind. Mit Hilfe des Nutri-Scores kannst du Produkte also leichter miteinander vergleichen.



Aufpassen!

Verglichen werden beim Nutri-Score nur die Lebensmittel einer „Produktgruppe“ – also zum Beispiel Joghurtsorte gegen Joghurtsorte oder Brotsorte gegen Brotsorte. Ob ein Produkt für deinen Körper „besser“ oder „schlechter“ ist, lässt sich nur dann sagen, wenn beide Lebensmittel zur selben Gruppe gehören. Zum Beispiel: Ein Fruchtjoghurt bekommt ein „C“, weil er im Vergleich zu einem Naturjoghurt mit einem „A“ mehr Zucker enthält.

Das heißt nicht, dass es generell schlecht ist, Lebensmittel mit einem „C“ oder schlechter zu essen. Es geht eher darum darauf zu achten, wie viel wir von welchen Lebensmitteln essen. Deine Ernährung sollte ausgewogen sein, auch das beschreibt der Nutri-Score.

Quelle:

www.kindersache.de/bereiche/wissen/natur-und-mensch/der-nutri-score-eine-ernaehrungsampel

Fortsetzung Anlage 2

Nutri-Score kann, muss aber nicht

Entwickelt wurde der Nutri-Score von Ernährungswissenschaftler*innen. Seit dem 5. November 2020 kann er zusätzlich zur Nährwerttabelle auf abgepackte Lebensmittel gedruckt werden. Auf frischem Obst und Gemüse wirst du den Nutri-Score nicht finden, sondern eher auf Produkten wie einer Tiefkühl-Pizza, Fischstäbchen oder Müsli. Der Nutri-Score ist bislang eine freiwillige Angabe und noch nicht für die Hersteller verpflichtend.

Welche Angaben sind auf Lebensmitteln Pflicht?

Die Nährwerttabelle auf Lebensmitteln ist eine Pflichtangabe, ebenfalls die Angabe der Allergene. Das sind die Inhaltsstoffe, die Allergien auslösen können. Meistens findest du sie auf der Rückseite eines Produkts. Auch müssen dort alle Zutaten aufgelistet werden, die ein Produkt enthält. Außerdem ist das Bio-Siegel bei Lebensmitteln aus biologischer Herstellung Pflicht.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	pro 100 g	pro Riegel (30 g)	% RM* pro Riegel
Brennwert kJ/kcal	1355/321	406/96	5 %
Fett	2,2 g	0,7 g	1 %
davon: - gesättigte Fettsäuren	0,3 g	<0,1 g	<1 %
Kohlenhydrate	67,0 g	20,1 g	8 %
davon: - Zucker	48,0 g	14,4 g	16 %
Ballaststoffe	10,0 g	3,0 g	
Eiweiß	3,2 g	1,0 g	2 %
Salz	0,05 g	0,02 g	<1 %

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Vorteile des Nutri-Scores:

- Die farbige Kennzeichnung kann im besten Fall zu einer bewussteren Ernährung führen und dadurch Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes (Zuckerkrankheit) vorbeugen.
- Der Nutri-Score ist leicht zu verstehen.
- Der Nutri-Score kann die Firmen, die Lebensmittel herstellen, motivieren, die Rezepte ihrer Produkte zu verbessern.

Nachteile des Nutri-Scores:

- Der Nutri-Score eignet sich vor allem für Lebensmittel, die aus vielen Zutaten bestehen, also stark verarbeitet sind.
- Unvorteilhafte Werte (zum Beispiel viel Zucker) lassen sich durch andere vorteilhafte Werte (zum Beispiel viele Eiweiße) ausgleichen. Ein Produkt mit einem guten Nutri-Score kann also trotzdem Zucker enthalten.
- Der Nutri-Score vergleicht nur ähnliche Produkte miteinander. Beispiel: Eine Tiefkühl-Gemüsepizza kann unter B eingestuft werden, weil sie im Vergleich zu anderen Tiefkühl-Pizzen mit viel Gemüse belegt ist, das weniger Fett als Salami oder Käse enthält. Jeden Tag Tiefkühl-Pizza essen ist deshalb trotzdem nicht ausgewogen und gesund.

Und was hast du jetzt davon?

Stell dir vor, du stehst im Supermarkt vor dem Regal mit den Müsliorten und fragst dich, welche nun wirklich gut für dich ist. Anhand der Ernährungsetikette kannst du die vielen verschiedenen Sorten auf einen Blick miteinander vergleichen. **Für eine ausgewogene und gesunde Ernährung solltest du dich aber nicht nur darauf verlassen!** Eine gute Mischung an Lebensmitteln ist immer die beste Wahl.

Anlage 3 – Arbeitsblatt

Den Nutri-Score vergleichen

Arbeitsauftrag:

1. Schaut euch die Produkte gut an. Wo findet ihr Informationen über das Produkt auf der Verpackung?
2. Tragt in die Tabelle ein, welche Informationen ihr zu den drei Produkten gefunden habt.

Produktgruppe : _____

	Produkt 1	Produkt 2	Produkt 3
Welche Farbe hat das Produkt auf der Nutri-Score-Ampel?			
Wie viele Kilokalorien (kcal) enthält das Produkt?			
Wie viel Zucker* ist im Produkt enthalten?			
Wie viele gesättigte Fettsäuren* sind im Produkt enthalten?			
Wie viel Salz* ist im Produkt enthalten?			

* in Gramm, abgekürzt g

3. Überlegt gemeinsam: Warum liegt der Nutri-Score bei manchen Produkten bei A/Grün und bei anderen bei C/Gelb, obwohl sie zur selben Produktgruppe gehören? Schreibt Stichpunkte auf!

-
-
-
-

Anlage 4 – Arbeitsblatt

Supermarkt-Rallye

Wir informieren uns über Lebensmittel

Arbeitsauftrag:



1. Findet drei bis fünf Produkte, die jeweils einen Nutri-Score von A, B, C, D, und E haben.
Sucht dabei besonders nach Produkten, die ihr von zu Hause kennt und die ihr gerne esst oder trinkt.
2. Überlegt gemeinsam: Welcher Nutri-Score auf welchem Produkt überrascht euch?



Tipp: Auch einige Getränke haben einen Nutri-Score!



**Hinweis: Produkte mit dem Nutri-Score E sind sehr selten.
Es ist nicht schlimm, wenn ihr hier weniger Produkte findet.**







	Diese Produkte haben wir gefunden:
	
	
	
	
	
Kein Nutri-Score auf der Verpackung	

Anlage 5 – Arbeitsblatt

Meine Lieblingsgerichte

Arbeitsauftrag:

Schreibe oder zeichne deine Lieblingsgerichte in die Tabelle ein.

<p>Meine Lieblingsuppe</p> 	<p>Mein Lieblingsgericht mit Fisch/Fleisch oder mit einer pflanzlichen Alternative</p> 
<p>Mein Lieblingsgericht für ein süßes Mittagessen</p> 	<p>Mein Lieblingsgericht mit Gemüse</p> 
<p>Mein Lieblingsgericht aus dem Ofen</p> 	<p>Mein Lieblingsobst für einen Snack zwischendurch</p> 

Anlage 6 – Arbeitsblatt

Ich werde kreativ! Bilder für deine eigene Checkliste zum Kochen

Wir haben für dich verschiedene Bilder rund um das Thema Kochen zusammengestellt.
Du kannst die Bilder ausschneiden und damit deine eigene Checkliste zum Kochen kreativ gestalten.

