

## **Inhalte und Ziele des Workshops „Deinem Essen auf der Spur – Iss dich schlau mit Erd-Berta und Brokko-Leo“**

### **1. Aufklärung und Vermittlung von Grundlagenwissen**

- Wissen über ausgewogene Ernährung und die einzelnen Bestandteile einer gesunden Ernährung
- Kennenlernen neuer Lebensmittel und deren Herkunft und Zubereitung
- Aufklärung über Tricks der Lebensmittelindustrie

### **2. Förderung der Ernährungskompetenz**

- Bewusstsein für gesunde Ernährung stärken
- Vermittlung, welchen Einfluss Lebensmittel auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit haben
- Vermittlung, dass Essen Genuss, Vielfalt und Verantwortung für sich selbst bedeutet
- Die Aufklärung der Kinder, damit sie als mündige Konsument\*innen gesunde Entscheidungen treffen können

### **3. Prävention und Gesundheitsförderung**

- Eine kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten
- Kinder befähigen eine ausgewogene Ernährungsweise langfristig in ihren Alltag zu integrieren

### **4. Praxisorientierte Umsetzung bei der Zubereitung der Jause**

- Freude an gesundem Essen wecken
- Förderung einer positiven Beziehung zu Lebensmitteln
- Wertschätzung gegenüber den Lebensmitteln erhöhen
- Stärkung feinmotorischer Fähigkeiten und Training des sicheren Umgangs mit Küchenutensilien
- Förderung der Selbstständigkeit und des Selbstbewusstseins (die Kinder erleben sich als kompetent)
- Kennenlernen der Lebensmittel mit allen Sinnen
- Erhöht die Bereitschaft neue Speisen zu probieren

### **5. Praxisorientierte Umsetzung durch interaktive Wissensvermittlung**

- Ermöglichung des freien Ausprobierens und des individuellen und altersgerechten Lernens
- Spielerische und praxisnahe Wissensvermittlung
- Ganzheitliches Lernen durch Bewegung, Kreativität und soziale Interaktion
- Förderung des kritischen Denkens und Verknüpfung von neuem und bereits bestehendem Wissen
- Stärkung von Selbstvertrauen durch eigenständiges Handeln und Bewältigung von Aufgaben
- Förderung sozialer Kompetenzen während der Arbeit in Kleingruppen (Rücksichtnahme, Konflikte bewältigen, Kommunikation, faires Miteinander, Einhalten von Regeln etc.)
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer