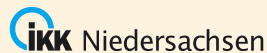
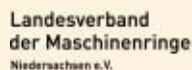
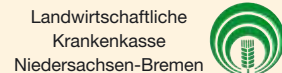


## Das Projekt fördern



Die Qualifizierung für die Aktionstage liegt in der pädagogischen Verantwortung der LEB



## Ihre Ansprechpartnerin

In Ihrer Region steht Ihnen folgende Ansprechpartnerin für die Aktion „Kochen mit Kindern“ zur Verfügung.

Name:

Tel.:

Fax:

E-Mail:



Niedersächsischer  
LandFrauenverband Hannover e.V.  
Johannsenstr. 10  
30159 Hannover  
Tel.: (05 11) 35 39 60-0  
E-Mail: [nlv@landfrauen-nlv.de](mailto:nlv@landfrauen-nlv.de)  
[www.landfrauen-nlv.de](http://www.landfrauen-nlv.de)



LandFrauenverband Weser-Ems e.V.  
Mars-la-Tour-Str. 6  
26121 Oldenburg  
Tel.: (04 41) 80 18 17  
E-Mail: [lfv@lwk-we.de](mailto:lfv@lwk-we.de)  
[www.landfrauenverband-weser-ems.de](http://www.landfrauenverband-weser-ems.de)

Stand: 08/2007

## Kochen mit Kindern

Kernig, knackig und gesund –  
Getreide, ein Tausendsassa



Ein Projekt von:  
Niedersächsischer  
LandFrauenverband  
Hannover e.V.

LandFrauenverband  
Weser-Ems e.V.

## Die Situation



Getreide ist seit Jahrtausenden die Grundlage der Ernährung des Menschen – weltweit. Erfreulicherweise erlebt der Getreideverbrauch in den letzten Jahren einen deutlichen Aufschwung. Diese Entwicklung ist zu begrüßen, da Experten auch aus gesundheitlichen Gründen einen höheren Getreideverzehr empfehlen.

Getreide steht den kleinen Köchen in großer Auswahl zur Verfügung: von Weizen, Roggen, Gerste, Mais bis Hafer, Dinkel oder Grünkern. Alle Getreide haben einen hohen Sättigungswert. Wertvoll ist auch der Keimling mit seinem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Die Vitamine und Mineralstoffe sowie der hohe Gehalt an Ballaststoffen haben positive Effekte auf die Gesundheit.

Mit dem Aktionstag „Kochen mit Kindern: Kernig, knackig und gesund – Getreide, ein Tausendsassa“ wollen die Landfrauen in Niedersachsen Kindern die positiven Aspekte von Getreide für die Gesundheit – aber auch für die Umwelt, Wirtschaft, Landwirtschaft und Kultur näher bringen. Gleichzeitig wird mit diesem Projekt der zunehmenden Fehlernährung von Kindern und Jugendlichen entgegengewirkt.

## Unser Ziel

Wir wollen Interesse wecken und Kompetenzen fördern zur kreativen Gestaltung der vollwertigen täglichen Ernährung. Die Kinder bereiten Speisen zu, sammeln praktische Erfahrungen, die es leichter machen, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Die Kinder werden an Esskultur herangeführt. Verschiedene spielerische Elemente lassen sie das Lebensmittel Getreide mit allen Sinnen erfahren und genießen.

### Unser Angebot

LandFrauen bieten Aktionstage zum Thema „Kochen mit Kindern: Kernig, knackig und gesund – Getreide, ein Tausendsassa“ z.B. in der Schule an. Die Aktionen für 8- bis 11-jährige Kinder umfassen etwa 3 bis 5 Unterrichtsstunden. Qualifizierte LandFrauen informieren über Getreide und daraus hergestellte Produkte:

- Anbau und Ernte von Getreide
- Getreidearten – welche wachsen in der Region?
- Verarbeitung und Verwendung von Getreide
- Das Mehl und seine Typen
- Inhaltsstoffe von Getreide und ihre gesundheitliche Bedeutung
- Kochpraxis

Ein Erlebnistisch Getreide lädt die Kinder ein, zu erkunden, welche unterschiedlichen Getreidearten es gibt und wie sie sich anfühlen. Die Kinder erfahren, was aus Getreide hergestellt wird und vertiefen mit einem Getreidequiz ihr Wissen.

## Wir vermitteln

Bei immer mehr Kindern geht das Wissen um die Erzeugung und Herkunft von Lebensmitteln verloren. Das lässt sich mit einem Besuch auf dem Bauernhof ändern. Auf Wunsch vermitteln wir angeleitete Betriebserkundungen in der Region.

### Kosten

Jedes Kind erhält ein Rezeptheft für kleine Profi-Köche und -Köchinnen mit den Rezepten der selbst zubereiteten Speisen und Getränke (1 Euro). Für die Lebensmittel wird ein Kostenbeitrag von etwa 2 Euro pro Kind erhoben.

### Die LandFrauen führen auch Aktionstage zu folgenden Themen durch

- Milch macht alle Kinder munter
- Gerichte mit der tollen Knolle

Bitte fragen Sie nach.

