

Das Projekt wird gefördert



Landwirtschaftliche
Krankenkasse
Niedersachsen-Bremen



Landwirtschaftskammer
Niedersachsen

IKK Niedersachsen

Die Qualifizierung für die
Aktionstage liegt in der pädago-
gischen Verantwortung der



Ihre Ansprechpartnerin

In Ihrer Region steht Ihnen folgende Ansprech-
partnerin 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
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-niedersachsen.de
www.landfrauenverband-weser-ems.de

Stand: 08/2006

Kochen mit Kindern

Gerichte mit der tollen Knolle –
Rezepte die den KIDS schmecken!



Ein Projekt von:

Niedersächsischer
LandFrauenverband
Hannover e.V.

LandFrauenverband
Weser-Ems e.V.

Die Situation



Kartoffeln zählen zu den wesentlichen Grundnahrungsmitteln unserer Gesellschaft. Vielseitig verwendbar liefern sie einen Großteil der lebenswichtigen Nährstoffe und Vitamine. Dennoch hat sich der jährliche Kartoffelverbrauch in den vergangenen Jahren aufgrund veränderter Lebensbedingungen und Verzehrsgewohnheiten kontinuierlich reduziert. Besonders Kinder und Jugendliche werten den Verzehr von Kartoffeln kritisch. Sie sehen Kartoffeln als traditionelles Nahrungsmittel, dessen Zubereitung mit Arbeit verbunden und das schnell verderblich ist. Mit den Aktionstagen wollen die LandFrauen in Niedersachsen die positiven Aspekte des Lebensmittels „Kartoffel“ und ihres Verzehrs für Umwelt, Wirtschaft, Landwirtschaft, Ernährung und Kultur kommunizieren.

Gleichzeitig wollen wir der steigenden Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen mit diesem Projekt begegnen.

Unter dem Motto „Kochen mit Kindern“ bieten wir Aktionstage für Jungen und Mädchen an, um ihre Kompetenzen für eine gesunde Ernährung zu fördern.

Unser Ziel

Wir wollen Interesse wecken und Kompetenzen fördern zur kreativen Gestaltung der vollwertigen täglichen Verpflegung. 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 die Kinder das Lebensmittel Kartoffel mit allen Sinnen erfahren und genießen.

Unser Angebot

LandFrauen bieten Aktionstage zum Thema „Kochen mit Kindern: Gerichte mit der tollen Knolle – Rezepte die den KIDS schmecken“ z. B. in der Schule an. Die Aktionen für 8–bis 11–jährige Kinder umfassen etwa 3–5 Unterrichtsstunden. Qualifizierte LandFrauen informieren über die Kartoffel und daraus hergestellte Produkte

- Die Geschichte der Kartoffel
- Welche Kartoffelsorten gibt es und wie schmecken sie?
- Kochtypen und ihre Verwendung
- Welche Nährstoffe sind in Kartoffeln enthalten?
- Was wird aus Kartoffeln hergestellt?
- Kochpraxis „Leckerer aus Kartoffeln“

Ein Erlebnistisch Kartoffel lädt die Kinder ein zu erkunden, was alles aus Kartoffeln hergestellt werden kann. Mit einem Kartoffelquiz vertiefen die Kinder das Erlebte.

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 den Kontakt zu einem landwirtschaftlichen Betrieb.

Kosten

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

Die LandFrauen führen auch Aktionstage zum Thema: „Kochen mit Kindern – Milch macht alle Kinder munter“ durch. Bitte fragen Sie nach.

