

GOOD PRACTICE: KOCHWETTBEWERB FÜR JUGENDLICHE

Bei diesem Projekt liegt der Fokus auf der Freude am Umgang mit Lebensmitteln und dem gemeinsamen Verarbeiten. Es geht darum, einen bewussten Umgang mit den Lebensmitteln zu fördern sowie die gesunden Bestandteile der Mahlzeiten praxisorientiert zu erörtern. Neben der Steigerung der Gesundheitskompetenz durch das Zubereiten gesunder Mahlzeiten werden durch die gemeinsame Aktivität auch soziale Kompetenzen gestärkt.



Was Sie dafür brauchen:

- mindestens vier teilnehmende Jugendliche
- Küche bzw. Platz für die Essenzubereitung
- Geschirr, Kochutensilien
- Bewertungsbögen mit den Kategorien „Essen“, „Tischdekoration“ und „Präsentation des Essens“
- Geschenke für die SiegerInnen

So kann das Vorhaben umgesetzt werden:

Zu Projektbeginn werden die Gerichte vorab gemeinsam mit den teilnehmenden Jugendlichen erarbeitet und Menüfolgen für drei bis fünf Termine zusammengestellt. Lassen Sie hierfür nach einem theoretischen Input zur gesunden Ernährung die Jugendlichen an einem runden Tisch Ideen einbringen und über die Vorschläge diskutieren. Um ein ausgewogenes Menü zu erstellen, können Sie die österreichische Ernährungspyramide als Basis heranziehen.

Neben dem Speiseplan sind auch folgende Fragen am runden Tisch zu klären:

- Wer übernimmt zu welchem Termin welche Aufgabe?
- Wer ist mit wem im Team?
- Wie viel Budget ist vorhanden?
- Welche Kriterien sind für die Herstellung der Speisen relevant?

Bei jedem Termin gibt es zwei hauptverantwortliche Jugendliche, die die Einkaufsliste erstellen und die Hauptspeise zubereiten. Selbstverständlich dürfen sie sich bei Bedarf Unterstützung von den Erwachsenen holen. Alle anderen Jugendlichen übernehmen die „Hilfstätigkeiten“ (Zubereitung der Vorspeise, Zubereitung der Nachspeise, Tischdekoration).

Mit der von den hauptverantwortlichen Jugendlichen erstellten Einkaufsliste wird gemeinsam der Einkauf erledigt, bei dem alle mit wichtigen Informationen zu den einzelnen Lebensmitteln versorgt werden können. Jede/-r Jugendliche ist bei jedem Termin mit einer anderen Aufgabe betraut. Die Reihenfolge der Aufgabenverteilung wird von den Jugendlichen selbst festgelegt.

Nach dem Essen wird von allen „Helferinnen und Helfern“ eine geheime Bewertung in den Kategorien „Hauptspeise“, „Tischdekoration“ und „Präsentation des Essens“ eingeholt. Die Bewertung erfolgt auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 die Bestnote darstellt. Anschließend werden alle Bewertungsbögen eingesammelt und die Wochengesamtsumme wird ermittelt. Beim letzten Termin werden die GewinnerInnen bekannt gegeben und mit einem Preis überrascht.

Weitere Ideen zum Thema gesunde Ernährung:

- Smoothies mixen und verschiedene Lebensmittel miteinander kombinieren
- gemeinsames Frühstück/Jause mit eigenem, mitgebrachten Essen
- Besuch eines Bio-Bauernhofs
- gemeinsam (Vollkorn-)Brot backen und selbst gemachte Aufstriche herstellen
- Müsli selbst mit Vollkorngetreide und Obst herstellen

Nähere Informationen auf www.xundunddu.st/projektkatalog