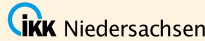
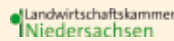
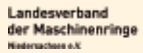
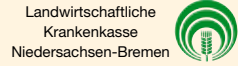


Das Projekt fördern



Kuratorium des Milchförderfonds Hannover-Braunschweig,
Kuratorium des Milchförderfonds Weser-Ems

Das Projekt findet in Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftskammer Niedersachsen statt.

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
Johannsenstr. 10
30159 Hannover
Tel.: (05 11) 35 39 60-0
E-Mail: nlv@landfrauen-nlv.de
www.landfrauen-nlv.de



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

Stand: 08/2008

Kochen mit Kindern: Bunt, vielseitig und gesund! Obst und Gemüse, die Fitmacher



Ein Projekt von:
Niedersächsischer
LandFrauenverband
Hannover

LandFrauenverband
Weser-Ems

Wir bieten

Seit 2005 führen der Niedersächsische LandFrauenverband Hannover und der LandFrauenverband Weser-Ems das Projekt „Kochen mit Kindern“ für Jungen und Mädchen an Grundschulen und außerschulischen Lernorten durch.

Mehr als 60.000 Kinder konnten mittlerweile in Form von Aktionstagen an eine gesunde Ernährung herangeführt werden. Gleichzeitig wurden sie mit der Erzeugung und Herkunft unserer Lebensmittel vertraut gemacht.

Mittlerweile bieten die LandFrauen folgende vier Themenbereiche für die Aktionstage an:

- Milch macht alle Kinder munter (seit 2005)
- Gerichte mit der tollen Knolle (seit 2006)
- Kernig, knackig und gesund – Getreide, ein Tausendsassa (seit 2007)
- Bunt, vielseitig und gesund – Obst und Gemüse, die Fitmacher (seit 2008)

Obst und Gemüse, Milch, Kartoffeln und Getreide gehören zu den Grundnahrungsmitteln unserer Gesellschaft und sind die Basis einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und weitere lebenswichtige Inhaltsstoffe. Die Vielseitigkeit ihrer Verwendung rund um das Jahr ist unbestritten. Sie wachsen in allen Regionen Deutschlands.

Unser Ziel

Mit dem Aktionstag „Kochen mit Kindern“ bringen qualifizierte LandFrauen Kindern die positiven Aspekte von frischen Lebensmitteln aus der Region für die Gesundheit – aber auch für die Umwelt, Wirtschaft, Landwirtschaft und Kultur näher. Gleichzeitig wird mit diesem Projekt der zunehmenden Fehlernährung von Kindern und Jugendlichen entgegengewirkt.

LandFrauen bieten Aktionstage „Kochen mit Kindern“ z.B. in der Schule an. Die Aktionen für die 8 bis 11-jährigen Kinder umfassen etwa 3 bis 5 Unterrichtsstunden. Die LandFrauen informieren über:

- Erzeugung und Herkunft regionaler Produkte
- Nähr- und Inhaltsstoffe der Lebensmittel
- Gesundheitliche Aspekte
- Die richtige Zubereitung in der Kochpraxis

Die Schüler/innen werden darüber hinaus an Esskultur herangeführt. Verschiedene spielerische Elemente lassen sie die Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren und genießen.

Ein Erlebnistisch lädt die Kinder ein, die Besonderheiten der verschiedenen Lebensmittel zu erkunden, zu fühlen und zu schmecken. Mit einem Quiz vertiefen sie ihr Wissen zu den Lebensmitteln, die im Mittelpunkt des Aktionstages stehen.

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 Hoferkundungen (Betriebsbesichtigungen) in der Region.

Kosten

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

Bitte fragen Sie nach.

