

gänseblümchen
stiftung für kinder

Konzept Coole Küche



„Gesundes Essen und trotzdem lecker“

„Kindern durch gemeinsames Tun die Lust am Kochen vermitteln
.... und ganz nebenbei durch Information zu gesunden Lebensmitteln ihre
Ernährung positiv beeinflussen“

Ein Projekt der **gänseblümchen stiftung**



gänseblümchen
stiftung für kinder

Konzept Coole Küche

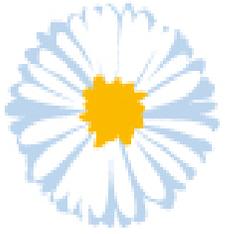


Die Stiftung:

gänseblümchen ist eine kleine Ulmer Familienstiftung, die seit gut zehn Jahren sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche in und um Ulm unterstützt. Unser Focus liegt auf der kulturellen Teilhabe und deckt dabei das ganze Spektrum von Bildung über Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern in sämtlichen musischen Lebensbereichen ab.

Über Einzelfallhilfe und Gruppenprojekte geben wir Kindern die Gelegenheit, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und eigene Stärken zu erkennen. Der Weg der Kinder führt immer über eigenes Tun zu einer positiven Selbstwahrnehmung.

<https://www.gänseblümchen-ulm.de/>



gänseblümchen
stiftung für kinder

Konzept Coole Küche



Hintergrund der Projektidee:

- Laut Bundesministerium für Gesundheit zeigen Studien, zeigen, dass 9,5 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig und 5,9 Prozent adipös sind. In der Folge können verschiedene Erkrankungen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Gelenkprobleme oder Depressionen auftreten. In der Kindheit entwickeltes Übergewicht wird oft ein Leben lang beibehalten
- Auch laut RKI, ist etwa **jedes sechste Kind in Deutschland übergewichtig oder adipös**. Unter den 11- bis 13-Jährigen ist es sogar jedes fünfte. Bereits im Kindesalter kann Adipositas die Gesundheit beeinträchtigen und bis ins Erwachsenenalter negative gesundheitliche Folgen haben

🍷 *Diese Kinder wollen wir erreichen!*

Konzept Coole Küche

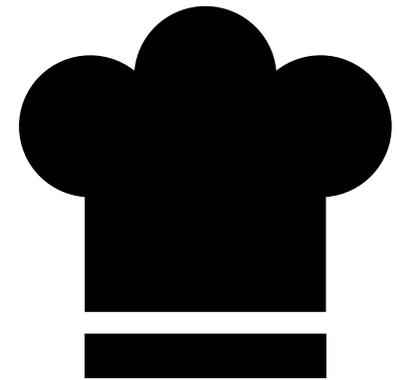
Die Idee:

Bei Kindern durch Information und gemeinsames Tun die Lust am Kochen wecken!

Wie wollen wir das erreichen:

Kochworkshops an Schulen installieren, bei denen Wissen rund um Lebensmittel und tolle Rezepte vermittelt werden.

Workshops in denen durch Spaß am gemeinsamen Kochen die Ernährungsgewohnheiten nachhaltig beeinflusst werden können.

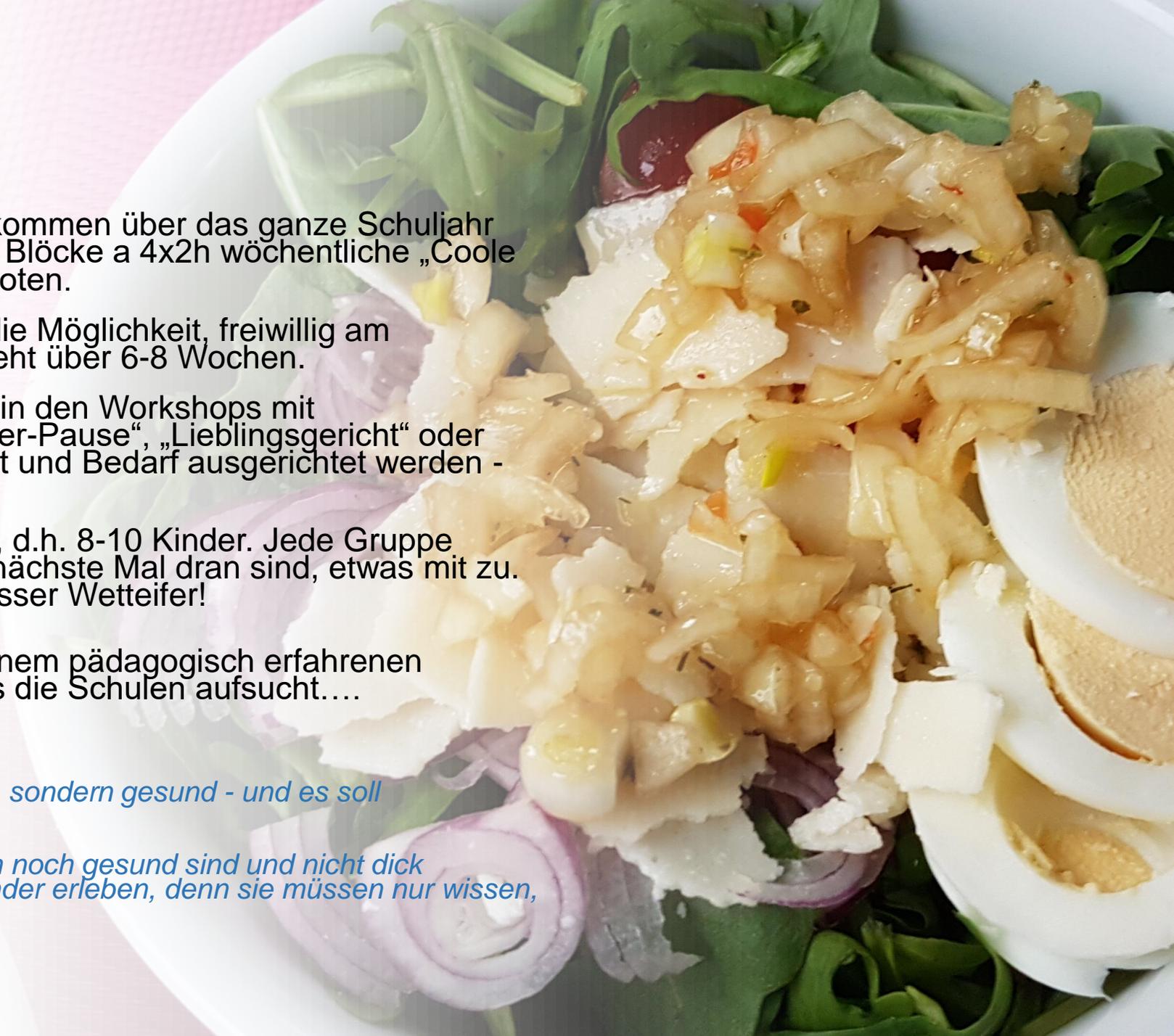


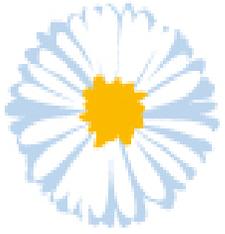
Konkret:

- Die 3. und 4. Ganztags-Klassen bekommen über das ganze Schuljahr verteilt, thematisch unterschiedliche Blöcke a 4x2h wöchentliche „Coole Küche“ als AG zur Teilnahme angeboten.
- Regelklassen haben über eine AG die Möglichkeit, freiwillig am Nachmittag teilzunehmen, die AG geht über 6-8 Wochen.
- Die SchülerInnen beschäftigen sich in den Workshops mit unterschiedlichen Themen wie „Super-Pause“, „Lieblingsgericht“ oder „Kindercocktails“... die an Jahreszeit und Bedarf ausgerichtet werden - über das ganze Schuljahr verteilt.
- Gruppengröße jeweils halbe Klasse, d.h. 8-10 Kinder. Jede Gruppe bereitet für diejenigen, die erst das nächste Mal dran sind, etwas mit zu. So entsteht Neugierde und ein gewisser Wettstreit!
- Durchgeführt wird das Projekt mit einem pädagogisch erfahrenen Ernährungscoach – der dazu jeweils die Schulen aufsucht....

Es muss nicht vegan oder vegetarisch sein, sondern gesund - und es soll schmecken!

Und dass man tolle Gerichte, die dazu auch noch gesund sind und nicht dick machen, selber kochen kann, sollen die Kinder erleben, denn sie müssen nur wissen, was man alles dazu hernehmen kann...





gänseblümchen
stiftung für kinder

Konzept Coole Küche



Kosten des Projektes:

Pro Schule:

Ca. 3.500 € inkl. Lebensmittel

Eigenleistung Schule: Förderverein könnte ca. 5% zu den Gesamtkosten beitragen.

Pro Workshopnachmittag zahlt jedes Kind ein 1,00 €

Das heißt: je mehr Mittel zur Verfügung stehen, desto mehr Schulen kann das Projekt angeboten werden

... und viele Kinder können erreicht werden.

Deshalb hofft **gänseblümchen** auf viele UnterstützerInnen unserer Projektidee