



Ihre Ansprechpartnerin:

Claudia Westermann

Eichenstrücken 1

29640 Schneverdingen

Tel. 05198 987870

Mobil 01573 4758319

Claudia.Westermann@ewetel.net

Leckerer vom Bauernhof
frisch auf den Tisch



KOCHEN

mit Kindern


Land Frauen
Schneverdingen

bunt, vielseitig und gesund
von den Landfrauen Schneverdingen

WIR BIETEN:

Seit 2005 führen wir in der Region Schneverdingen das Projekt »Kochen mit Kindern« für Jungen und Mädchen an Grundschulen und Kindergärten durch. 2022 haben wir unser Angebot um das Projekt »Gärtnern mit Kindern« erweitert. Beide Projekte zielen darauf ab, Kinder an eine gesunde Ernährung heranzuführen. Gleichzeitig werden sie mit der Erzeugung und Herkunft unserer Lebensmittel vertraut gemacht. Mittlerweile bieten wir, die Landfrauen, folgende fünf Themenbereiche für 1. – 4. Grundschulklasse und Kindergarten an:

- **Milch macht alle Kinder munter**
- **Kartoffel – Gerichte mit der tollen Knolle**
- **Getreide – Kernig, knackig und gesund**
- **Obst und Gemüse – Bunt, vielseitig und gesund**
- **Gärtnern mit Kindern**

Sowie auch für weiterführende Schulen (5. – 10. Klasse) die Themen:

- **Lebensmittel verwenden statt verschwenden**
- **Fleisch** (auch für 4. Klasse möglich)

Wir bieten unsere Aktionstage während der Schul- und Kindergartenzeit an. Das heißt, unsere Aktionen umfassen etwa 5 Stunden. Wir vermitteln auch (nach Wunsch) einen Besuch auf einem landwirtschaftlichen Betrieb (Bauernhof) in ihrer Nähe, da immer mehr Kindern und Jugendlichen das Wissen um die Erzeugung und Herkunft von Lebensmitteln verloren geht. Hierbei bieten wir auch das Projekt »Landwirtschaft für kleine Hände« an.

UNSER ZIEL:

Unsere Themenbereiche sind die Grundnahrungsmittel unserer Gesellschaft. Diese sind die Basis einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Sie liefern

Vitamine, Mineralstoffe und weitere lebenswichtige Inhaltsstoffe. Da das ganze Jahr über Lebensmittel zu bekommen sind, können alle Themen problemlos durchgeführt werden.





Mit den Aktionstagen »Kochen mit Kindern« und »Gärtnern mit Kindern« bringen wir, als 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 diesen Projekten der zunehmenden Fehlernährung von Kindern und Jugendlichen entgegengewirkt.

DIE LANDFRAUEN INFORMIEREN ÜBER:

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

Die Kinder und Jugendlichen werden darüber hinaus an Esskulturen herangeführt. Verschiedene spielerische Elemente lassen die Lebensmittel mit allen Sinnen erfahren und genießen, z.B. lädt ein Erlebnistisch die Kinder und Jugendlichen ein, die Besonderheiten der verschiedenen Lebensmittel zu erkunden, zu fühlen und zu schmecken. Oder sie vertiefen mit einem kleinen Quiz ihr Wissen zu den Lebensmitteln, die im Mittelpunkt des Aktionstages stehen.

KOSTEN:

Jedes Kind bzw. jeder Jugendliche erhält ein Rezeptheft mit den zubereiteten Speisen und Getränken des durchgeführten Projekts (€ 1,-). Für die Lebensmittel wird ein Kostenbeitrag von etwa € 3,- pro Kind erhoben.

