

# Förderverein Katharinenschule

Trägerverein  
„Offene Ganztagschule in der Katharinenschule“



Verein der Eltern und Förderer der Katharinenschule, Iren Neh, Tel. 05250 / 937 108

Adresse: Leipziger Str. 27, 33129 Delbrück

Internet: [www.katharinenschule.de](http://www.katharinenschule.de) E-Mail: [Foenderverein@katharinenschule.de](mailto:Foenderverein@katharinenschule.de), [OGtS@katharinenschule.de](mailto:OGtS@katharinenschule.de)

## Kursübersicht

### Primärprävention „Leibeslust-Lebenslust“ im 1. Schuljahr

Inhaltliche/ methodische/ organisatorische Aspekte:

- Orientierung am Frühstück und seinen Komponenten
- Methode „Stationen lernen“
- 7 Kurseinheiten à 90 Minuten zzgl. 3 Bewegungseinheiten
- Keine Wertung/ Bewertung von Ess- und Trinkverhalten und -gewohnheiten
- Zuckermanagement und Geschmacksbildung werden begleitend integriert

Ziele:

- Geschmacksbildung
- Kompetenzorientierung im Umgang mit Werkzeugen und Lebensmitteln
- Erwerb von Kenntnissen/ Wissen

Kurseinheiten Ernährung:

#### 1. Sinneswahrnehmung

- Sinnesparcours: sehen, fühlen, hören - und eine Menge selber ausprobieren
- als Inhaltsübersicht → es gibt eine erste Berührung mit den Inhalten der nachfolgenden Einheiten auf sinnlicher Ebene
- Süßschwelle einführen

#### 2. Hygiene und Sicherheit

- mit Hygienekarten Regeln für Hygiene einführen
- Arbeitsblatt mit Hygieneregeln
- Kleines Messer A-B-C → Umgang mit dem Werkzeug (Arbeitsblatt)

#### 3. Obst / Gemüse / Nüsse

- Sprachbildung durch Benennung
- Zuordnung Obst ↔ Gemüse
- Nahrungszubereitung
- Aspekte von Zuckermanagement

#### 4. Brot

- Brotgeschmack entdecken, Brot ist nicht nur Träger
- unterschiedliche Brotsorten entdecken
- Geschmack verändern durch toasten
- Nahrungsmittelzubereitung
- Aspekte von Zuckermanagement; hier: Möglichkeiten des Brotbelags

## 5. Trinken

- Wasser trinken
- Trink-fit-Studie → [www.trinkfit-mach-mit.de](http://www.trinkfit-mach-mit.de)
- Nahrungsmittelzubereitung
- Aspekte von Zuckermanagement; hier: Getränke-Vergleich Wasser - Saft - Softgetränke / Erfrischungsgetränke

## 6. Vorbereitung ‚Event‘

- Ergebnissicherung
- Einführung in den Patenschaftsauftrag → Kinder lernen von Kindern
- Benimm-Regeln für ein Buffet
- Darstellung des im Kurs Kennengelernten für die ‚neuen‘ Schulkinder

## 7. ‚Event‘

- Frühstücks- und Bewegungspause für künftiges 1. Schuljahr
- Frühstücksbuffet wird mit Kurskindern vorbereitet → Nahrungsmittelzubereitung
- Kurs-Kinder begleiten die ‚neuen‘ Schulkinder beim Gang zum Buffet → erklären und leiten an → Kinder lernen von Kindern
- Brotdose wird gefüllt
- Bewegungselement: Erlebnisebene → Ernährung und Bewegung gehören zusammen

### Kurseinheiten Bewegung:

- Kurseinheit 3. + 4. + 5. werden begleitet durch Bewegungseinheiten, die auf den Kurs abgestimmt sind
- finden im Sportunterricht statt
- sollen Alltagsbewegung anregen
- unterstützt durch alltagstaugliches Spielgerät: Seilchen, Ball, Gummi-Twist → Seilchen als Kurselement an jeden Kursteilnehmer
- Spielkarten
- ‚Gegenstände‘ aus dem Ernährungskurs werden als Bild in Bewegungsübungen aufgenommen, z.B. Streckbewegung durch Apfel pflücken
- kleine Bewegungseinheiten im Kurs einbauen, evtl. beim Stationenwechsel

auf der Erlebnisebene wird eine Verbindung hergestellt zwischen Ernährung und Bewegung

durchführende Personen:

Lehrkraft/ Klassenlehrkraft im Team mit Diplom-Oecotrophologin (Ernährung)

Sportlehrkraft/ Dipl. Sportlehrer