



# Kinder lernen Kochen



Ein ernährungspädagogisches Projekt von





## LEITGEDANKE

---

Kinder lernen selbst zu kochen, bewusst zu essen,  
und erleben die Herkunft ihrer Lebensmittel,  
sowie die Zusammenhänge der Lebensmittelherstellung.

Ein ernährungspädagogisches Projekt von



## HINTERGRÜNDE

Kinder haben nur noch selten Bezug zur Herkunft von Lebensmitteln und zur Zubereitung ihrer eigenen Nahrung. Gründe dafür gibt es viele...



Lebensmittel  
als Billigprodukt  
vom Discounter



Fertiggerichte bestimmen  
den Speiseplan  
auch in pädagogischen  
Einrichtungen



Veränderte  
Sozialstandards setzen  
andere Maßstäbe,  
Essen tritt in den  
Hintergrund



Beide Eltern arbeiten.  
Es bleibt keine Zeit zum  
Kochen oder  
miteinander Essen



Fastfood-Angebot  
ist groß und  
verführerisch

## DIE FOLGEN

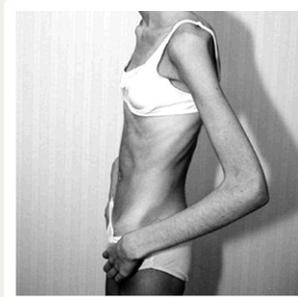
...



„Lila Kuh Effekt“  
Naturentfremdung



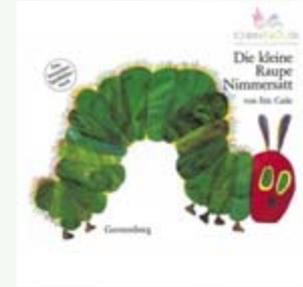
Dicke Kinder



Esstörungen,  
gesundheitliche  
Probleme



Konzentrations-  
störungen



Genussverlust,  
Werteverlust,  
Maßlosigkeit

Ein ernährungspädagogisches Projekt von

## UNSERE ZIELE

Koch Kids will, dass Kinder...



Ein Bewusstsein für Ernährung und gesunde Lebensmittel entwickeln



Kochen lernen



Regionale Lebensmittel kennenlernen und lernen Qualität zu erkennen



Sich unabhängig von der finanziellen Situation ihrer Familie gesund ernähren können



Beim gemeinsamen Kochen und Essen mit der Gruppe soziale Kompetenzen erlernen können

## UMSETZUNG

Und das geht so...



Kochen unter  
Profianleitung



Exkursionen zu  
Lebensmittel-  
erzeugern  
und -verarbeitern



Lebensmittel-  
beschaffung,  
frisch am  
Markt einkaufen



Experimente  
Selbstanbau



Für Eltern:  
Vorträge und  
Beteiligungsmöglichkeiten

Ein ernährungspädagogisches Projekt von



## PROJEKTABLAUF

Am Beispiel eines Monats:

<b>Jeden Dienstag</b> <b>Einkaufen</b>	<b>Jeden Mittwoch</b> <b>Miteinander kochen</b>	<b>Einmal im Monat</b> <b>Exkursion</b>	<b>Alle zwei Wochen</b> <b>Experimente</b>	<b>Einmal pro Quartal</b> <b>Elternabend / Vorträge</b>
<b>Personalbedarf:</b> <b>2 ErzieherInnen</b> <b>1 Mutter</b>	<b>2 ErzieherInnen</b> <b>1 Koch</b> <b>1 Küchenhilfe</b>	<b>4 ErzieherInnen</b> <b>2 Mütter</b>	<b>1 ErzieherIn</b>	<b>1 Referent extern</b>

### Zusätzlich:

Öffentliche Aktionen, Tag der offenen Küche, KOCH KIDS kochen mit Promis, etc...

Ein ernährungspädagogisches Projekt von



## Projektkosten / Finanzierung

Projektelement:	Kosten jährlich	Deckung:
Grundausrüstung Küche	22000.-	Stadt Pfaffenhofen
Lebensmittel	12000.-	Deckung durch Mittagessensgelder, Sachspenden
Exkursionen	2500.-	Spenden und Sponsoring
Experimente	1000.-	Spenden und Sponsoring, Spielgeld der KITA
Personalkosten kochen (Koch, Aushilfe, etc.)	3600.-	Spenden und Sponsoring, örtliche Gaststätten, Begleitung durch Spezialist
Referate	1200.-	Spenden und Sponsoring, Förderverein KITA
Doku (Film, Foto)	1500.-	Spenden und Sponsoring, Förderverein KITA
Veranstaltungen	1200.-	Spenden und Sponsoring, Elternbeirat
Sonstiges	1000.-	Spenden und Sponsoring
<b>Gesamt jährlich:</b>	<b>ca. 46000.-</b>	

Gegenüberstellung:	
Einnahmen:	34.000.-
Ausgaben:	46.000.-
<b>Gesamt:</b>	<b>12.000.-</b>

ca. **12.000 €**  
**fehlen noch!**



Ein ernährungspädagogisches Projekt von



## DIE INITIATOREN

**Ludwig Kramer,**  
Unternehmer, Metzgermeister



„Für Erwachsene ist gutes Essen ein Genuss. Für Kinder ist es Pflicht. Gerade sie brauchen eine aus-

gewogene und hochwertige Ernährung für ihre Entwicklung.

Wir wollen deshalb mit dem Projekt KOCH KIDS bereits die Kleinsten zum selber Kochen ermutigen und wertvolles Basiswissen über gesunde Lebensmittel vermitteln.

Denn clever isst, wer selber kocht!“

**Wolfgang Moll,**  
KIGA-Referent Pfaffenhofen



"Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen"

Dieser alte Spruch kann sich aber nur

bewahrheiten, wenn man seine Ernährung auf eine gesunde Basis stellt, da sonst eine Vielzahl von Folgekrankheiten, wie z.B. "Zucker" oder Bluthochdruck drohen.

Das Konzept der KOCH KIDS ist dafür hervorragend geeignet, denn gerade im Kindesalter kann späteren Ernährungsfehlern vorgebeugt werden.“

**Andrea Mischke,**  
KiTa Leitung, Erzieherin



„Nach dem Leitsatz „lass es mich tun – und ich verstehe“ können Kinder mit dem Projekt KOCH KIDS in ihrer

Entwicklung da abgeholt werden, wo sie stehen und wichtige Kompetenzen fürs Leben erlernen.

Spielerisch lernen Kinder selbst kochen und erfahren die Grundlagen für ein gesundes Essverhalten von Anfang an.“

**Thomas Herker,**  
1. Bürgermeister Stadt Pfaffenhofen



"Bewusste und gesunde Ernährung ist das A&O und einer der Grundpfeiler für die Entwicklung unserer Kinder.

Dieses Projekt ist die beste Basis, um unserem Nachwuchs dieses Wissen zu geben, und Ihnen Freude an einer Ernährung abseits von Fastfood und Fertiggerichten zu vermitteln.

Mit Ihrer Unterstützung ermöglichen Sie Kindern die Grundlagen für ein gesundes Leben zu legen.“

Ein ernährungspädagogisches Projekt von

## DIE SCHIRMHERRIN

**Andrea Otto,**  
Sportjournalistin, BR-Moderatorin und passionierte Köchin bei Kinderfreizeiten



**Andrea Otto** stammt aus Rohrbach im Landkreis Pfaffenhofen. Nach einer Ausbildung zur Buchhändlerin startete Ihre Moderatorenkarriere bei Radio IN in Ingolstadt und später bei Radio Arabella. Seit 2000 moderiert Andrea Otto beim Bayerischen Rundfunk die Sendungen Bayern 3 Sport, Sport in B5aktuell und ist zudem noch ARD-Hörfunkreporterin für Ski Nordisch und Formel Eins. Sie war mit dabei bei den olympischen Winterspielen in Turin 2006, bei den olympischen Sommerspielen in Peking 2008, sowie bei den olympischen Winterspielen 2009.

Seit 2004 ist sie auch im Bayerischen Fernsehen, beispielsweise in der "Sport in der Abendschau,, oder bei "Sport in Bayern,, zu sehen. Ab diesem Winter wird Andrea Otto die Langlaufmoderatorin in der ARD - das Erste und berichtet unter anderem von den olympischen Winterspielen 2010.

Seit 15 Jahren engagiert sich Andrea Otto darüber hinaus im Rahmen von Kinder- und Jugendmaßnahmen des Kreisjugendrings Pfaffenhofen als Betreuerin und Köchin.

„Wenn es um Kinder und eine gute Sache geht helfe ich gerne mit. Ich finde das Projekt behandelt eine außerordentlich wichtige Sache. Denn gesunde und gute Ernährung ist für die Entwicklung unserer Kinder ein Muss. Davon abgesehen habe ich Kinder einfach zum Fressen gern ;-)"

Ein ernährungspädagogisches Projekt von

## MEDIENARBEIT

Das Projekt KOCH KIDS wird umfassend begleitet und dokumentiert:



Filmdoku



Fotos



Jahresbericht



Elternabende



Pressearbeit

Ein ernährungspädagogisches Projekt von

## HELFEN SIE MIT!

Werden auch Sie KOCH KIDS PARTNER!



mit Ihrer Spende



durch Sponsoring  
Nur **fünf** Pakete mit  
attraktiven Leistungen  
verfügbar!



durch Ihre Mithilfe

**Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!**

Ein ernährungspädagogisches Projekt von



## KONTAKT:

Direkter Kontakt ist durch nichts zu ersetzen:

### Initiatoren:

#### Ludwig Krammer GmbH

Türltorstraße. 6  
Frau Christine Krammer

85276 Pfaffenhofen

Telefon: 08441 9731

info@metzgerei-krammer.de  
www.125jahrekrammer.de

#### KITA Burzlbaam

Königsbergerstraße 21  
Frau Andrea Mischke

85276 Pfaffenhofen

Telefon: 08441 782200

kita.radlhoefe@stadt-  
pfaffenhofen.de

#### Stadt Pfaffenhofen

Hauptplatz 1  
Herr Kappelmeier

85276 Pfaffenhofen

Telefon: 08441 780

rathaus@stadt-pfaffenhofen.de  
www.pfaffenhofen.de

### Organisationsbüro / PR:

#### Echtland – Marketing GbR

Quellengasse 13  
Herr Markus Käser

85276 Pfaffenhofen

Telefon: 08441 859180

willkommen@echtland.de  
www.echtland.de

Ein ernährungspädagogisches Projekt von

