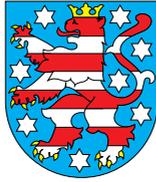


Pause is(s)t köstlich!

Gemeinschaftsprojekt Gesundes Schulfrühstück Thüringen



Gemeinschaftsprojekt



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
– Sektion Thüringen –

Verbraucherzentrale Thüringen e. V.

Gesundheitsämter der Städte und Landkreise

unter der Schirmherrschaft des:

Thüringer Ministeriums für Migration, Justiz und Verbraucherschutz

Thüringer Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport

Thüringer Ministeriums für Infrastruktur und Landwirtschaft

Vorwort

Sehr geehrte Schulleiterinnen und Schulleiter,
sehr geehrte Pädagoginnen und Pädagogen,
sehr geehrte Eltern,
liebe Kinder,

das Landesprojekt „Pause is(s)t köstlich!“ hilft uns seit 1992, gemeinsam mit Ihnen Veranstaltungen zum Thema „Gesunde Ernährung“ in Thüringer Grundschulen zu fördern. Kinder können bei diesem Projekt „Ernährungsbotschafter in der Schule“ werden.

Dieser Leitfaden gibt einen Überblick über den Projektablauf und vermittelt neue Impulse sowie Ideen zur Integration des Themas „Ernährung in den Schulalltag“. Viele tausende Schülerinnen und Schüler konnten in den vergangenen Jahren ihr Wissen, praktische Fertigkeiten und eigene Ideen während der Projekttag zum Thema „Gesundes Essen und Trinken“ einbringen.

Schulfrühstücksaktionen gibt es längst in zahlreichen Thüringer Schulen. Auch Schulkioske, -cafeterias und Schulübungs-küchen, die von Schülerinnen und Schülern sowie Pädagoginnen und Pädagogen gemeinsam bewirtschaftet werden, sind

keine Einzelercheinungen mehr und Teil einer lebendigen Schulkultur.

Um den Anforderungen einer neuen Generation von Pädagoginnen und Pädagogen sowie Schülerinnen und Schülern gerecht zu werden, wurde das Projekt überarbeitet. Es wurden neueste pädagogische und wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigt. In Zusammenarbeit mit Pädagoginnen und Pädagogen wurden neue Unterrichtsbegleitmaterialien von der DGE-Sektion Thüringen entwickelt. In Kombination mit den Begleitprojekten „Milchparty“ und „Regionale Produkte“ ist das Landesprojekt jährlich ausgebucht. Damit erhält auch die nächste Schülergeneration die Chance auf Erfahrungen, die helfen, positive Ess- und Trinkgewohnheiten frühzeitig zu formen und zu festigen.

„Pause is(s)t köstlich“

Im Mittelpunkt dieses Landesprojekts steht die Idee, das Thema „gesundheitsfördernde Ernährung“ lebendig und nachhaltig in den Alltag der Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen eins bis vier der Grund-, Förder- und Gemeinschaftsschulen Thüringens zu integrieren. Kinder sollen lernen, dass gerade einfach strukturiertes Essen

und Trinken mit überwiegend heimischen Getreide- und Milchprodukten sowie Obst und Gemüse nicht nur gesund ist, sondern auch gut schmecken kann.

Wer Kinder zu selbstverantwortlicher, gesundheitsfördernder Ernährung erziehen will, muss sie ernst nehmen. Deswegen sollten Schülerinnen und Schüler schon früh am Lebensmitteleinkauf und an der Planung des Speisezettels beteiligt werden. Dieses Projekt schafft hierfür gute Voraussetzungen.

Seit dem Jahr 2014 ist das Ministerium für Migration, Justiz und Verbraucherschutz für dieses Projekt federführend zuständig. Gemeinsam mit dem Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport und dem Thüringer Ministerium für Infrastruktur und

Landwirtschaft unterstützt es die Umsetzung des Projektes in die Praxis.

Unser Dank gilt der Sektion Thüringen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. und der Verbraucherzentrale Thüringen e. V., die dieses Projekt landesweit gemeinsam durchführen und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die beteiligten Pädagoginnen und Pädagogen, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler gut beraten.

Wir danken ebenfalls dem DGE-Arbeitskreis „Ernährungsbildung/Ernährungserziehung“, der auch zukünftig diese Maßnahme begleiten wird und hoffen, dass möglichst viele Schulen das Angebot weiterhin wahrnehmen.

Dazu wünschen wir Ihnen im Namen der Thüringer Landesregierung viel Erfolg.

Dieter Lauinger
Thüringer Minister für
Migration, Justiz und
Verbraucherschutz

Dr. Birgit Klaubert
Thüringer Ministerin für
Bildung, Jugend und
Sport

Birgit Keller
Thüringer Ministerin für
Infrastruktur und
Landwirtschaft

Einleitung

Dieser Leitfaden soll Schulleitung sowie Pädagoginnen und Pädagogen Anregungen bieten, wie ein gesundheitsförderndes Ernährungsprojekt in Schulen gestaltet werden kann.

- ▶ Da jede Schule andere Voraussetzungen mitbringt (Zusammensetzung der Schüler, Vorkenntnisse, Räumlichkeiten usw.), muss jeweils vor Ort entschieden werden, welche Vorschläge realisiert werden können und wo Ergänzungen oder Abstriche notwendig sind.
- ▶ Die Ansprechpartner des Landesprojekts möchten im Rahmen eines Vorgesprächs und darüber hinaus helfen, die individuellen Möglichkeiten Ihrer Schule zu diskutieren.



Ein Kernbestandteil des Projekts ist ein Tag, an dem Pädagoginnen und Pädagogen, Eltern, Horterzieherinnen Horterzieher sowie Projektmitarbeiter gemeinsam mit den Kindern gesunde und kindgerechte Frühstücksspeisen zubereiten.

- Das Erlernen praktischer Fertigkeiten und die Vermittlung positiver Erlebnisse im Zusammenhang mit Ernährung sind sehr wichtige Voraussetzungen für die Herausbildung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen.
- Lerneffekte können zum Beispiel sein:

„Ich bereite selbst das Pausenfrühstück zu und das schmeckt lecker.“

„Gemeinsam mit anderen Essen zubereiten macht Spaß.“

„Wenn ich aus Gemüse kleine Sticks zum Dippen mache, schmeckt mir das sehr gut.“

„Fürs Naschen sind auch Gemüse-Käsespieße und Obstsalat super – nicht nur Chips und Gummibärchen.“

- Derartige Erfahrungen können Kinder viel nachdrücklicher prägen als die theoretische Vermittlung von Ernährungswissen.

- Allerdings können solche Lerneffekte schnell „verpuffen“, wenn sie nur auf ein einmaliges Erlebnis am Projekttag beruhen.



Um dem entgegenzuwirken, sind laut Projektplan auch
 ✓ eine drei- bis vierwöchige Vorbereitungsphase
 ✓ sowie ein Nachbereitungsteil
 vorgesehen.

Im Sinne einer nachhaltigen Prägung der Schülerinnen und Schüler möchte das Projekt Ansatzpunkte für ein kontinuierliches Engagement im Bereich der Gesundheitsförderung bieten. Jedes zusätzliche „Aha-Erlebnis“, das den Schülerinnen und Schülern über den Projekttag hinaus ermöglicht wird, ist als wichtig und wertvoll zu betrachten.

- Themen mit Ernährungsbezug sollen sich im **regulären Unterricht** wiederfinden.
- Auch Verbesserungen der **Verpflegung** und der **Bewegungsmöglichkeiten** in der Schule bieten die Chance, die gesundheitliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler langfristig und effektiv zu fördern.
- Da Ernährungsgewohnheiten bei Schülerinnen und Schülern vor allem innerhalb der Familie geprägt werden, ist es sinnvoll, **Möglichkeiten zur Einbeziehung der Eltern** zu nutzen.

► **Dieser Leitfaden soll helfen, hier individuelle Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken.**

- Sie können selbst bestimmen, **welche Aspekte** im Rahmen der Vor- und Nachbereitung für Ihre Schule relevant sind.
- Für die Umsetzung in die Praxis gibt es arbeitsaufwendige und **einfache Varianten**.
- Es werden **Materialien** benannt, die eine konkrete Umsetzung ermöglichen. Viele dieser Materialien können kostenlos im Internet heruntergeladen oder günstig bestellt werden.
- **Die Ansprechpartner des Projekts unterstützen Sie gerne** bei der Auswahl von im Rahmen Ihrer Freiräume realisierbaren Maßnahmen!

Inhaltsverzeichnis

Projektvorstellung

Wie ist der grundsätzliche Ablauf des Projektes?	09
Warum profitiert eine Schule von diesem Projekt?	10
Welche Leistungen erbringen der Projektträger und die Schule?	11
Wie erfolgt die Projektfinanzierung?	12

Konkrete Projektdurchführung

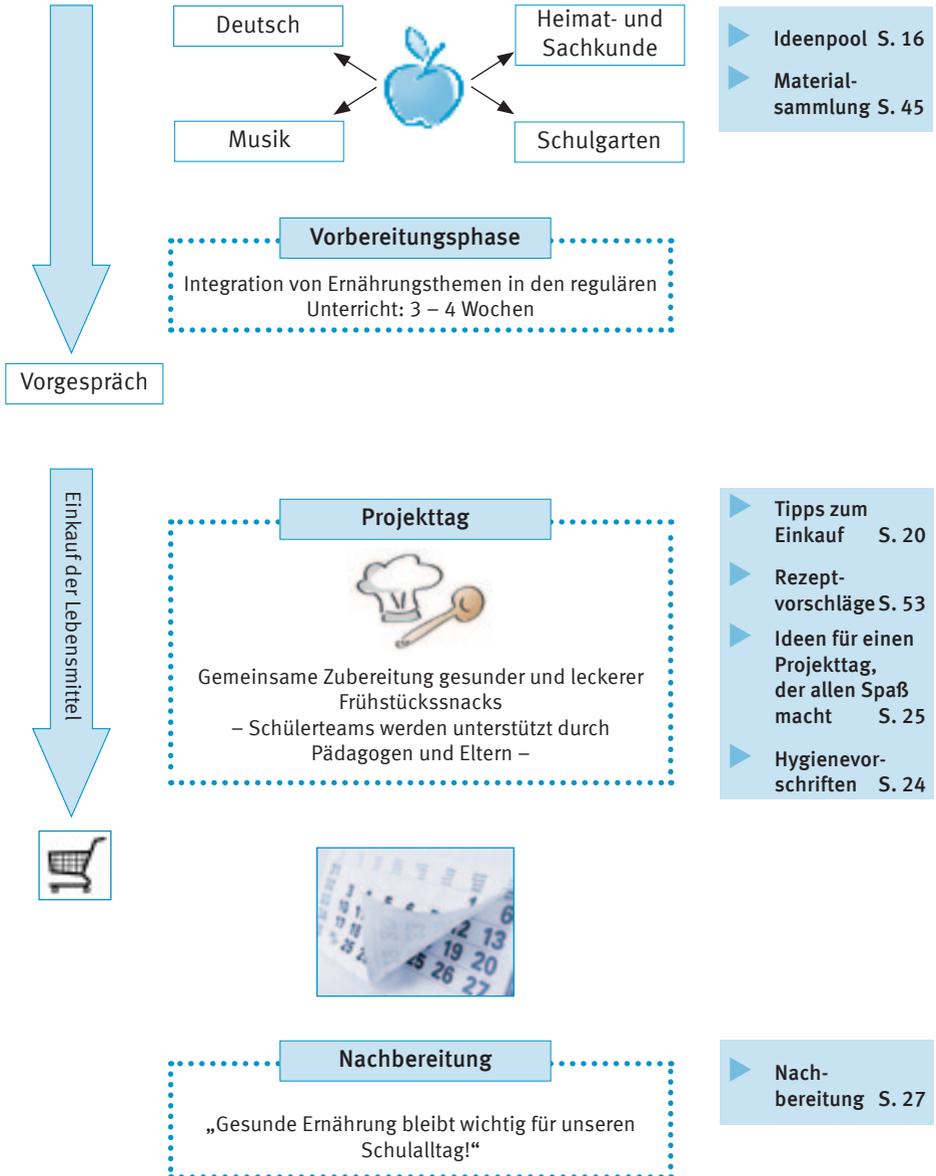
Anmeldung und Vorbesprechung	15
Ideenpool	16
Organisation des Projekttags	18
Der Lebensmitteleinkauf	20
Hygienevorschriften	24
Ideen für einen Projekttag, der allen Spaß macht	25
Tipps zur gemeinsamen Essenszubereitung	25
Nachbereitung	27

Anhang

Hintergrundinformationen	33
Vorlage Wissens-Test und Zertifikat „Botschafter für gesunde Ernährung“	35
Anmeldeformular	41
Vorlage für einen Elternbrief	43
Evaluationsfragebogen	44
Materialsammlung	45
Rezeptvorschläge	53
Kontaktadressen	67

Projekt- vorstellung

Wie ist der grundsätzliche Ablauf des Projekts?



Warum profitiert eine Schule von diesem Projekt?



nach § 47 des
Thüringer
Schulgesetzes



- ✓ Finanzielle Förderung
- ✓ Möglichkeit der Fortentwicklung des schuleigenen Konzepts zur Gesundheitsförderung
- ✓ Gelegenheit, sich der Öffentlichkeit durch Einbeziehung der Thüringer Medien als Schule zu präsentieren, die eine gesunde Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler aktiv unterstützt
- ✓ Intensivierung des Dialogs Schule – Elternhaus durch Einbeziehung der Eltern bei der Realisierung des Projekttags und ggf. darüber hinaus
- ✓ Ein ausgewogenes Frühstück und ein abwechslungsreicher, gesunder Pausensnack helfen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Unterricht aufrechtzuerhalten.
- ✓ Lehrplaninhalte z. B. für die Fächer Schulgarten sowie Heimat- und Sachkunde werden in interessanter und abwechslungsreicher Form für die Schülerinnen und Schüler aufbereitet.
- ✓ Bezüge zum geltenden Bildungsplan bis 18 Jahre können aufgegriffen werden.



Quelle: Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum
Baden-Württemberg

Welche Leistungen erbringen die Projektträger?

- ✓ **Absprache** der Organisation und der Durchführung des Projekts mit Schulleitung sowie Pädagoginnen und Pädagogen
- ✓ **Unterstützung bei der Konzeption** der Vorbereitungsphase und der Nachbereitung
- ✓ **Kostenlose Bereitstellung von Unterrichtsbegleitmaterial** und Küchensilien wie Schneidebrettchen, Trinkbecher, Frischhalteboxen für Obst/Gemüse/Brote, DGE-Ernährungspyramiden, Projektplakate (in begrenztem Umfang)
- ✓ **Angebot von Fragerunden und Unterrichtseinheiten**
- ✓ **Finanzielle Unterstützung** für den Einkauf von Lebensmitteln (zurzeit 0,60 € pro Teilnehmer)
- ✓ **Unterstützung bei der Gestaltung und Durchführung des Projekttag**
- ✓ **Gemeinsame Auswertung** der Vorbereitungsphase und des Projekttag
- ✓ **Hilfestellung bei der Erörterung von Möglichkeiten langfristiger Gesundheitsförderung** (z. B. Verbesserung der Schulverpflegung)

Welche Leistungen erbringt die Schule?

- ✓ **Organisation und Gestaltung von Unterrichtseinheiten** zum Thema Ernährung (z. B. in den Fächern Heimat- und Sachkunde, Schulgarten, Deutsch, Englisch, Musik, Mathematik)
- ✓ **Organisation einer Elterninformation** zum Projekt (in Form eines Elternbriefs und ggf. eines Elternabends)
 - Information über das Projekt
 - Motivation zur Teilnahme am Projekttag und zur finanziellen Beteiligung
- ✓ **Einkauf** entsprechend der gewählten Rezepte und Verteilung der Lebensmittel an die Klassen
- ✓ **Organisation von Arbeitsmitteln** (Geschirr, Schneidebretter und -messer, Schüsseln, Rührgeräte usw.)
- ✓ **Einladung der lokalen Medien** (Presse, Rundfunk) zum Projekttag
- ✓ **Auswertung und Nachbereitung** des Projektes

Wie erfolgt die Projektfinanzierung?

Zur Finanzierung des Landesprojektes werden vom Thüringer Ministerium für Migration, Justiz und Verbraucherschutz finanzielle Mittel bereitgestellt.

Die Förderung beträgt zurzeit 60 Cent pro am Projekt beteiligten Schülerinnen und Schüler.

Einige wichtige Hinweise

- Es besteht **kein Rechtsanspruch** auf Förderung.
- Der Betrag ist für den Einkauf von empfohlenen **Lebensmitteln** zu verwenden (Servietten, Spieße etc. können nicht finanziert werden).
- **Die Dokumentation der Ausgaben muss Folgendes beinhalten:**
 - Originalbelege
 - Teilnehmerzahl
 - Abrechnungsf formular mit Schulstempel und Unterschrift der Schulleitung
- Die Erstattung kann nur für die **nachgewiesene Teilnehmerzahl** erfolgen. Abgerechnet wird nach den Aktionstagen nach Überprüfung der Belege im Banküberweisungsverfahren.
- Aktionen in Schulen bzw. in Klassen **ohne fachliche Anleitung** durch beauftragte Projektträger können **nicht** finanziell gefördert werden!

Möglichkeiten zum Erwerb weiterer Mittel

- ✓ Generell sollte eine **finanzielle Beteiligung der Eltern** der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler angestrebt werden. Empfohlen wird ein Beitrag von 0,30 bis 0,70 € in Abhängigkeit von den Einkaufspreisen entsprechend der Obst- und Gemüsesaison
- ✓ Gleichzeitige Inanspruchnahme des **Begleitprojekts „Milchparty“ und/oder „Regionale Produkte“**
 - Anlieferung bestimmter Milchprodukte (Milch, Quark, Joghurt, Schnittkäse, süße Sahne etc.) erfolgt durch die Molkereien der Landesvereinigung Thüringer Milch.
 - Die Landesvereinigung trägt die Kosten für Milch und Milchprodukte von 0,60 € pro Kind.
 - Die Möglichkeit der Teilnahme kann während des Vorgesprächs erörtert werden.
- ✓ **Einbeziehung des** Gelds für das Schulmittagessen in dem Fall, in dem die am Projekttag zubereiteten Speisen das Mittagessen ersetzen können
- ✓ Unterstützung durch den **Schul-Förderverein** (falls vorhanden)
- ✓ Gewinnung von **Sponsoren** aus der Region (Spenden in Form von Sachspenden, z. B. Vollkornbrot vom Bäcker, Lebensmittel vom Supermarkt)



**Konkrete
Projekt-
durchführung**

Anmeldung und Vorbesprechung

Anmeldung

Interessierte Schulen melden sich schriftlich mit dem **Anmeldeformular** (s. Formular auf S. 41) bei einem der Projektträger an unter Angabe von:

- ✓ Anschrift der Schule (mit Telefonnummer, Faxnummer und E-mail-Adresse)
- ✓ Ansprechpartner (Schulleiterinnen und Schulleiter oder Projektbeauftragter)
- ✓ Terminwunsch für den Projekttag
- ✓ Anzahl der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler

Vorbesprechung

Nach erfolgter schriftlicher Anmeldung der Schule beim Träger wird telefonisch die Teilnahme bestätigt, hierbei wird auch ein Termin für eine Vorbesprechung mit der Schulleitung sowie den beteiligten Pädagoginnen und Pädagogen vereinbart.

Dieser Termin sollte fünf bis sechs Wochen vor dem praktischen Teil liegen, damit genug Zeit zur Vorbereitung bleibt. Wir bitten darum, dass neben der Schulleiterin oder dem Schulleiter möglichst alle am Projekt beteiligten Pädagoginnen und Pädagogen an der Vorbesprechung teilnehmen.

Inhalte der Vorbesprechung

- ✓ Erörterung von Zielen und Details der Projektdurchführung
- ✓ Unterstützung bei Auswahl und Bezug von Unterrichtsmaterialien
- ✓ Ggf. Ausgabe von Arbeitsmaterial der DGE-Thüringen (s. S. 11)
- ✓ Beratung zu Themen wie Verbesserung der Schulverpflegung, Ausbau von Bewegungsmöglichkeiten, Trinken im Unterricht – je nach Wunsch Ihrer Schule
- ✓ Ggf. Beratung zur Teilnahme am Begleitprojekt „Milchparty“ und am Begleitprojekt „Regionale Produkte“
- ✓ Endgültige Festlegung des Termins des Projekttags

Ideenpool

✓ Anregungen zur Gestaltung der 3- bis 4-wöchigen Vorbereitungsphase

Die im Anhang (S. 45) aufgelisteten Materialien beinhalten vielfältige Vorschläge zur Behandlung von Ernährungsthemen in verschiedenen Unterrichtsfächern. Außerdem bieten sie Ideen, wie im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes auch die Themen „Bewegung“ und „Stressbewältigung“ integriert werden können.

Einstieg

- **Fragen, mit denen auf das Vorwissen der Schülerinnen und Schüler eingegangen werden kann**

Was ist eigentlich „gesunde“ Ernährung? – Warum ist gesunde Ernährung wichtig?

Da die Denkweise jüngerer Kinder stark vom „Hier und Jetzt“ geprägt ist, bietet es sich weniger an, über den Einfluss von Ernährung auf Krankheiten wie Diabetes zu sprechen. Mehr Eindruck macht es, Aspekte anzusprechen wie:

- ✓ „Gutes Essen und Trinken macht fit und stark“
- ✓ „Gesundes Essen und Trinken ist gut für's Köpfchen: wir lernen so besser“¹

¹ Vgl. Winkler G: 10 Regeln für Programme zur Ernährungserziehung in der Schule. Ernähr Umschau 51:B21-B28 (2004).

- **Themenauswahl**

Im Sinne eines selbstbestimmten Lernprozesses ist die Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler in die Themenauswahl sinnvoll.



So könnten die ausgewählten Themen bearbeitet werden:



- ✓ Ernährungsexperimente und Sinnesschulungen (s. Materialsammlung)
- ✓ Malwettbewerb zum Thema
- ✓ Erstellung von Collagen (z. B. zu pflanzlichen/tierischen Lebensmitteln, Lebensmittel zur Stärkung des Knochenbaus)



- ✓ Rezepte schreiben (und ggf. ein Rezeptbuch erstellen) – unterstützendes Material hierzu gibt es z. B. hier: www.praxis-umweltbildung.de → Ernährung → Aktionen



- ✓ Schreiben und Einstudieren themenbezogener Sketche oder eines Theaterstücks (Aufführung z. B. am Projekttag)
- ✓ Besuch eines Bauernhofs oder einer Mühle – bzw. eines Lebensmittelgeschäftes oder eines Marktes in der Nähe der Schule – Medien zur Vor- und Nachbereitung eines Hofbesuchs finden Sie hier: www.lernenaufdembauernhof.de.
- ✓ Einbindung von Bewegungsspielen und Entspannungsübungen
- ✓ Einbeziehung des Klassenwettbewerbs „6-Sterne-Frühstücks-Cup“ (mit Auswertung)

Erstellung einer Projektmappe

Mit der Arbeit an einer solchen Mappe kann den Schülern die Gelegenheit gegeben werden, das während verschiedener Unterrichtseinheiten Gelernte zu einem persönlichen „Gesamtwerk“ zu gestalten und mit nach Hause zu nehmen.

Inhalte können bspw. sein:



- ✓ Der Ernährungskreis/die große Ernährungspyramide der DGE
- ✓ Der Ernährungskreis der DGE
- ✓ Rezepte
- ✓ Entspannungsübungen
- ✓ Bewegungsspiele
- ✓ Ausgefüllte Arbeitsblätter
- ✓ Selbstgemalte Bilder, selbstgeschriebene Montagsgeschichten, etc.

Organisation des Projekttag

Checkliste zur Organisation im Vorfeld

<input type="checkbox"/>	Versendung eines Elternbriefs <ul style="list-style-type: none">• Informationen zum Ablauf des Projekttags und zu Aufgaben für die Eltern
<input type="checkbox"/>	Einladung der lokalen Medien zum Projekttag
<input type="checkbox"/>	Auswahl der Rezepte <ul style="list-style-type: none">• Rezeptvorschläge auf S. 53• Schülerinnen und Schüler an Rezeptausswahl beteiligen
<input type="checkbox"/>	Organisation von Arbeitsmitteln (müssen ggf. von zu Hause mitgebracht werden) <ul style="list-style-type: none">• Geschirr (Teller, kleine Löffel, Gabeln, Becher)• Schneidebretter, Schneidmesser, Sparschäler, Reiben• Messbecher, Schüsseln, Schälchen, Schöpfkellen• ggf. Rührgeräte und Schneebesen• ggf. Tablett, Platten, Krüge, etc.
<input type="checkbox"/>	Organisation weiterer Hilfsmaterialien <ul style="list-style-type: none">• Wischlappen, Küchenpapier• Abfallbehälter• ggf. Spieße, etc.
<input type="checkbox"/>	Betreuung der Klassen während der Speisenzubereitung klären <ul style="list-style-type: none">• Ein Pädagoge muss anwesend sein• evtl. zusätzlich Einsatz von Eltern als Unterstützer
<input type="checkbox"/>	Bereitstellung von Material zur dekorativen Gestaltung der Räume/ des Buffets <ul style="list-style-type: none">• z. B. Blumen, Servietten, Girlanden• Material zum Basteln von Tischkarten, Speisekarten, Collagen, etc.
<input type="checkbox"/>	Lebensmitteleinkauf <ul style="list-style-type: none">• s. Hinweise auf S. 20• ggf. gemeinsam mit den Kindern einkaufen• Originalbelege aufbewahren!
<input type="checkbox"/>	Lagerung der Speisen <ul style="list-style-type: none">• Beachtung der Hygienevorschriften (siehe S. 24)
<input type="checkbox"/>	Verteilung der Lebensmittel an die Klassen <ul style="list-style-type: none">• Sodass zu Beginn des Projekttags alles bereit steht!
<input type="checkbox"/>	Übriggebliebene Speisen <ul style="list-style-type: none">• Im Vorhinein klären: was geschieht mit den Resten?



Optionales

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Einladung prominenter Persönlichkeiten (z. B. Grundschulreferenten, Ortsbürgermeister, Landtagsabgeordnete, Sportler...) |
| <input type="checkbox"/> | Benachrichtigung des zuständigen Schulamts |
| <input type="checkbox"/> | Benachrichtigung der Busunternehmen,
falls die Kinder nach dem Projekttag später/früher abgeholt werden sollen |
| <input type="checkbox"/> | Abmeldung der Schüler vom regulären Schul-Mittagessen |
| <input type="checkbox"/> | Mitbringen von Fotoapparat/Videokamera
Zwecks eigener Dokumentation |
| <input type="checkbox"/> | Bereitstellung themenbezogener Musik |

Der Lebensmitteleinkauf



WICHTIG!

Klären Sie vor dem Einkauf möglicherweise vorhandene Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten ab (siehe Hinweise zur Elterninformation)!

Bei der Auswahl geeigneter Lebensmittel kann folgende Tabelle helfen:

Produktgruppe	empfehlenswerte Lebensmittel
Gemüse/Obst	frisch und saisonorientiert aus regionalem Anbau, reife Früchte
Wurst	fettarme Wurstsorten, z. B. Geflügelwurst, Schinken ohne Fettrand, Bratenaufschnitt, Corned Beef. Keine Rohwurstsorten wie Teewurst verwenden!
Käse	bis zu einem Fettanteil von 48 % Fett i. Tr.
Pflanzlicher Brotaufstrich	ohne gehärtete Fette und Öle
Streichfette/Öle	Butter, Pflanzenmargarine ohne gehärtete Fette und Öle (z. B. Rapsöl, Olivenöl, Walnußöl)
Brot	Vollkornbrot (in Scheiben geschnitten) und Vollkornbrötchen
Milch	Frischmilch
Quark und Joghurt	Quark bis 20 % Fett i. Tr., Joghurt Natur mit 1,5-3,5 % Fettgehalt
Getränke	Mineralwasser, Kräutertee, Früchtetee, Säfte mit 100 % Fruchtanteil, Fruchtsaftchorle
Müsli	Einzelkomponenten: z. B. frisch geflockter Hafer/Getreide Nüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Datteln Kokosflocken, Rosinen, frisches Obst usw.
Eier	nur hart gekochte Eier

Bevorzugung von regionalen Produkten u. Bio-Erzeugnissen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils und wird durch den Einkauf von Lebensmitteln aus regionaler und saisonaler Erzeugung unterstützt.

Im Spannungsfeld der Globalisierung hat sich innerhalb weniger Jahre das Verbraucherverhalten grundlegend verändert.

Die Regionalität gewinnt stetig an Bedeutung und prägt zunehmend die gesellschaftliche Diskussion in Deutschland. Regionalität und die Vermarktung von regionalen Produkten ist für immer mehr Konsumenten das Thema Nummer Eins.

Regionale Produkte stehen im Kontext zu Nachhaltigkeit und Ethik. Kurze Transportwege, gute Energieeffizienz und Ressourcenschonung stehen für Umwelt- und Klimaschutz.

Der direkte Kontakt mit dem Kunden, kurze Transportwege bei der Vermarktung, ein regionales Angebot heimischer Produkte, die Wertschöpfung in der Region, das sind die Gegenpole zur Globalisierung, regionale Vielfalt statt globales einheitliches Angebot.

Es ist absehbar, dass der Kunde diese Heimatverbundenheit auch langfristig verstärkt nachfragen und honorieren wird. Umfragen zeigen, dem Verbraucher ist es durchaus wichtig, dass nicht nur das Endprodukt in der Region hergestellt wurde, sondern dass auch die Ausgangsstoffe möglichst aus der Region stammen. Rohstoffe aus der Region in der Region zu veredeln ist ein wesentlicher Ansatz, um Wertschöpfung in der Landwirtschaft zu sichern.

Jeder Bürger kann seinen Beitrag zur Stärkung der Thüringer Wirtschaft leisten, indem er bewusst Thüringer Produkte von Thüringer Unternehmen einkauft. Das sichert Arbeitsplätze vor Ort und steuert der Abwanderung unserer vorrangig jungen Bevölkerung entgegen. Thüringer Lebensmittel profitieren von ihrem besonderen Geschmack durch traditionelle Rezepturen.

Bevorzugung von regionalen Produkten u. Bio-Produkten



Geprüfte Qualität
aus Thüringen

Bitte achten Sie beim Einkauf der Lebensmittel auf das Qualitätszeichen „Geprüfte Qualität aus Thüringen“! Es soll auch vermittelt werden, dass gesunde Ernährung mit regional erzeugten landwirtschaftlichen Produkten aus Thüringen möglich ist.

Auch der Kauf von Bio-Erzeugnissen lohnt sich für jeden. Zum Beispiel, wenn es um gutes und gesundes Essen geht. Qualitativ hochwertige Lebensmittel stecken voller Aroma, Vitamine und Mineralstoffe. Es gehört zur Philosophie des ökologischen Landbaus, die Vielfalt der Sorten und damit auch Geschmacksnuancen von Gemüse, Obst und Nutztieren zu erhalten und zu fördern. Regionale Erzeugung ist ebenfalls ein Prinzip des Bioanbaus. Wenn die Pflanzen und Früchte ausreifen können und an Klima und Boden angepasst sind, bringen sie dem Menschen auch ein Optimum an Geschmack und Gesundheit.

Bevorzugung saisonaler Erzeugnisse



Bio-Siegel Deutschland

Anhaltspunkte zur Bevorzugung saisonaler Lebensmittel bietet der Saisonkalender des aid infodienst. Er kann kostenlos heruntergeladen werden unter www.aid.de → Lebensmittel → Saisonkalender.



Bio-Siegel EU

Bevorzugung von Lebensmitteln aus fairem Handel



Fairtrade-Siegel

Fairtrade wirkt in vielen verschiedenen Bereichen. Alle Faktoren zusammen verbessern die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Bauernfamilien nachhaltig. Dies sind zum Beispiel Umwelt- und Klimaschutz, Frauenrechte, das Thema Bio, Gesundheitsschutz, Biodiversität oder Kinder- und Erwachsenenbildung. Eine umfassende Produktdatenbank und Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.fairtrade-deutschland.de/

Weitere Hinweise erhalten Sie am Tag der Vorbesprechung vom Projektbetreuer.

Hygienevorschriften

Lebensmittel, die aus Sicherheitsgründen nicht verwendet werden sollten

- Rohe Eier
- Rohmilch und Käse aus Rohmilch
- Weichkäse
- Rohes Fleisch (inklusive Tartar, Mett, Teewurst)
- Kaltgeräucherter Fisch
- Rohe Sprossen und Keimlinge

1. Lagerung der Lebensmittel vor dem Gebrauch

- **Leicht verderbliche Lebensmittel (insbesondere Milchprodukte)** müssen bis zum Gebrauch gut gekühlt aufbewahrt werden
- Bitte beachten Sie unbedingt die **Hinweise zur sachgerechten Lagerung** auf der Verpackung und das angegebene **Mindesthaltbarkeitsdatum**

2. Vorbereitung und Verhalten der Teilnehmer

- Vor dem Beginn der Zubereitung müssen **Armbanduhren und Handschmuck** abgelegt werden, damit die Hände gründlich gereinigt werden können
- Alle Kinder müssen vor der Zubereitung sowie nach jedem Toilettenbesuch die **Hände gründlich waschen**, da die Lebensmittel in der Regel mit der Hand angefasst werden
- **Lange Haare müssen zusammengebunden** werden
- Jedes Kind sollte möglichst eine **Schürze** tragen, damit die Kleidung nicht beschmutzt wird

- Zum **Abschmecken** darf nicht derselbe Löffel wie für die Zubereitung benutzt werden! Jedes Kind bekommt einen kleinen Löffel zum Probieren, der nicht in die Speise gesteckt werden darf
- **Kinder, die erkältet sind** oder an anderen leicht übertragbaren Infektionserkrankungen leiden, sind von der Zubereitung der Speisen fernzuhalten, um eine Ansteckung der anderen Kinder zu vermeiden! Sie können jedoch viele andere Tätigkeiten durchführen und natürlich am gemeinsamen Verzehr teilnehmen.

3. Vorbereitung und Reinigung der Arbeitsplätze

- **Die Spüle** muss als besonders „kritischer“ Punkt bezüglich der Verbreitung von Keimen vor und nach der Speisenzubereitung gründlich gereinigt werden
- Jeder **Arbeitsplatz** muss vor Beginn sorgfältig gereinigt werden
- Auch während der Zubereitung muss der Arbeitsplatz **häufig zwischengereinigt** werden, dies erleichtert zudem die Endreinigung

4. Sonstiges

- Der **Transport von Messern** (Messerscheide) sollte nur in einer festen Schutzhülle, z. B. in Styropor oder Pappe, erfolgen.

Tipp: Material zur kindgerechten Vermittlung von Hygieneregeln kann kostenlos heruntergeladen werden unter: <http://groups.uni-paderborn.de>
→ 6- bis 10-Jährige → in der Schule → (herunterscrollen) Frühstück – erste Klasse! → Hygiene im Unterricht. Enthalten sind u. a. ein Arbeitsblatt und Hygienesymbole zum Ausdrucken.

Ideen für einen Projekttag, der allen Spaß macht

Tipps zur gemeinsamen Essenszubereitung

Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen sollten nur Hilfestellung und Anleitung bei der Zubereitung geben. Die Kinder sollen soweit wie möglich selbstständig arbeiten – am besten eingeteilt in Teams an Gruppentischen.

Dekoration der Räume und des Buffets

An dieser Stelle können die Schülerinnen und Schüler kreativ werden – außerdem wird das Erlebnis der gemeinsamen Speisenzubereitung und des gemeinsamen Essens durch die Schaffung eines angenehmen Ambientes weiter aufgewertet. Die Schülerinnen und Schüler können bspw.



- **Schilder** für die von ihnen hergestellten Speisen entwerfen;
- **Gefaltete Servietten, Blumen, u.ä.** zur Dekoration von Tischen und Buffet verwenden;
- **Plakate und Collagen** zum Thema „Gesundes Schulfrühstück“ entwerfen und im Essensraum aufhängen;
- **Figuren aus Obst und Gemüse:** Mit Hilfe unterschiedlicher bunter Obst- und Gemüsesorten können z. B. Gesichter, Tiere, Blumen und Buchstaben hergestellt werden. Schülerinnen und Schüler bringen von zu Hause Stechförmchen, Holzspieße, Spritzbeutel, Eierschneider usw. mit. Die fertigen Kreationen dekorieren im Anschluss das Schulbuffet.



Tipp:

Die unter „Materialien zum kostenlosen Download im Internet“ (S. 49) genannte Zusammenstellung **„Gesunde Ernährung und Esskultur. Materialbausteine für den GanzTag“** enthält auf den Seiten 27 ff. auch einige Anregungen zur dekorativen Gestaltung.



Stations-Spiele

Hier einige Ideen für Stationen, die während des Projekt-tags aufgebaut werden können:

Taststation: In Kartons werden auf beiden Seiten runde Löcher geschnitten, so dass die Arme hindurchpassen. In jeden Karton wird ein Stück Gemüse oder Obst gelegt (z. B. Tomate, Banane). Die Schülerinnen und Schüler sollen durch Tasten erkennen, was sich im Karton befindet.

Schmeckstation: Verschiedene Obst- und Gemüsesorten werden in Würfel geschnitten. Die Mitspieler sollen mit verbundenen Augen am Geschmack erkennen, um welche Sorte es sich handelt (auch möglich mit Joghurt, Quark, Käse o. ä.).

Bastelstation: Aus verschiedenen Gemüsesorten sollen Gesichter gelegt werden, die anschließend aufgegessen werden dürfen.

Kräuter-Rätsel: Wer erkennt die meisten Kräuterarten? Kräuter in Töpfen oder als Bund werden ausgestellt (ersatzweise Bilder von Kräutern). Es soll erkannt werden, um welche Kräuter es sich handelt.

Geschmackstest: Wer schmeckt die Farbe? – Rote, gelbe und grüne Paprikaschoten werden in Streifen geschnitten. Die Mitspieler sollen mit verbundenen Augen am Geschmack erkennen, welche Farbe der jeweilige Paprikastreifen hat. Auch möglich mit blauen und grünen Weintrauben oder roten und grünen Äpfeln.

Wissensquiz: 1, 2 oder 3“. Hier können Kinder im Klassenteam ihre Kenntnisse über Ernährung und aus anderen gelernten Bereichen unter Beweis stellen. Damit erwerben Sie das Zertifikat „Ernährungsbotschafter in der Schule“.

Nachbereitung

1. Ideen zur Reflektion des Projekttags

Austausch mit den Schülerinnen und Schülern

- Wie haben die Snacks geschmeckt?
- Wie schwer oder leicht fiel die Zubereitung?
- Haben die Kinder neue Arbeitstechniken gelernt?

Wissens-Test „Botschafter der gesunden Ernährung“

Die DGE Sektion Thüringen regt an, den am Projekt beteiligten Schülerinnen und Schülern nach erfolgreichem Bestehen eines Wissens-Tests für die Klassenstufen 1 -2 und 3 -4 das Zertifikat „**Botschafter der gesunden Ernährung**“, Stufe 1 bzw. Stufe 2 zu verleihen.

Hierfür wurden entsprechende Dokumente / Materialien zum Nachdrucken oder Kopieren entwickelt.

Dieses Schriftstück kann dann mit Schulstempel und Unterschrift der Pädagogin bzw. des Pädagogen mit nach Hause gegeben oder im Klassenraum aufgehängt werden.

Die folgenden Tipps könnten als **Hefteintrag** oder als **gemeinsame Plakatgestaltung** verbildlicht werden. Das Plakat kann dann im Klassenraum aufgehängt werden, so dass es zu jeder Zeit lesbar und präsent ist. Durch die gemeinsame Visualisierung verhindern Sie eine allzu belehrende Situation und bieten den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich selbst kritisch zu reflektieren. Die Schülerinnen und Schüler arbeiten selbst spielerisch an der Gestaltung mit und verinnerlichen diese Tipps dadurch umso mehr.

1. Lieber mehr Gemüse und Obst statt Süßigkeiten
2. Chips und Schokolade gehören nicht in die Brotdose
3. Weniger zuckerhaltige Getränke, dafür mehr Wasser
4. Auch Fruchtsäfte haben viel Zucker
5. Schulmilch trinken tut dir gut
6. Vollkornbrot statt Weißbrot
7. Lieber mehr Käsebrot als Wurstbrot
8. Bewegung ist super

Idealerweise findet die Vergabe des Zertifikats nach Beendigung des Projekts statt. Dabei spielt keine Rolle, ob sich das Kind bereits vor dem Projekt für gesunde Ernährung motivieren ließ oder nicht, belohnt werden soll an dieser Stelle der Fortschritt und die Motivation, welche währenddessen erzielt wurden. An wen genau das Zertifikat vergeben wird, obliegt der Entscheidung der Pädagoginnen und Pädagogen, die aus Beobachtung und Einschätzung der Kinder resultiert.

Ziel dieser Aktion soll sein, Schülerinnen und Schüler durch bewusste und aktive Teilnahme für das Thema „Gesunde Ernährung“ zu motivieren.

Anregung einer weiteren Vertiefung des Gelernten mit der Familie:

- ✓ Den anwesenden Eltern bzw. den Kindern die Rezepte mitgeben – mit der Anregung, sie zu Hause noch einmal auszuprobieren,
- ✓ zusammen mit den Rezepten können auch Rätsel, Spiele oder Experiment-Anleitungen für das gemeinsame Bearbeiten mit den Eltern mitgegeben werden,
- ✓ es können von den Kindern Briefe an ihre Eltern mit Wünschen für das Frühstück geschrieben werden.



Beispiel für ein „Paket“ zum Mitgeben:

1. Die **Rezepte** des Projekttages,
2. dieses einfache **Bastelspiel**: www.beki-bw.de
→ Arbeitsmaterial → „5 am Tag – BeKi-König“,
3. ein **Gemüse-Quiz**: www.beki-bw.de
→ bei „Suche“ oben rechts „Gemüse“ eingeben.

2. „Gesunde Ernährung bleibt wichtig für unseren Schulalltag!“

Ideen zur weiteren Auseinandersetzung mit Ernährungsthemen

- ✓ Weitere Nutzung der im Leitfaden vorgestellten Materialien
- ✓ Nutzung von Wandertagen zum Besuch von Bauernhöfen, Mühlen usw.
- ✓ Zubereitung leckerer Speisen mit Kindern im Rahmen von AGs
- ✓ Gerade Schulfeste eignen sich zur Einbeziehung des Elternhauses:
 - Kinder können ihren Familien das Gelernte durch Sketche/ Theaterstücke, Plakate etc. präsentieren.
 - Gemeinsam mit den Eltern können gesunde Snacks zubereitet werden.
 - Zur Einbeziehung von Familien aus anderen Kulturkreisen kann das Fest unter das Motto „Essen in verschiedenen Kulturen“ gestellt werden.

Schulverpflegung – Gestaltungsideen, Verbesserungsmöglichkeiten

- ✓ Eine Steigerung der Qualität in der Schulverpflegung bietet ein großes Potential im Rahmen der Gesundheitsförderung bei Schülerinnen und Schülern.
- ✓ Schülerinnen und Schüler sollten das Verpflegungsangebot in der Schule nicht als Widerspruch zu den im Unterricht vermittelten Grundlagen gesunder Ernährung erleben.
- ✓ Die Schülerinnen und Schüler können in die Gestaltung des Verpflegungsangebots mit einbezogen werden: Im Kunstunterricht oder in AGs kann bspw. eine Verschönerung der Essräume in Angriff genommen werden.

Das EU-Schulobst- und Gemüseprogramm in Thüringen:

Mit dem Schulobst- und Gemüseprogramm der Europäischen Union sollen Schülerinnen und Schüler an Grund- und Förderschulen in Thüringen mit frischem Obst und Gemüse versorgt werden. Interessierte Schulen bekunden gegenüber ihrem jeweiligen Schulträger, dass sie teilnehmen wollen. Die Schulträger koordinieren die Interessenbekundungen und sind Antragsteller für die Beihilfen. Umfassende Informationen finden Sie unter

<http://www.thueringen.de/th4/tmmjv/verbraucher-schutz/schulobst/index.aspx>



• **Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen**

Servicetelefon für Fragen, Anregungen und Probleme zum Thema: 0361-555 14 23 und 0361-555 14 24

Materialien und Anregungen: www.vzth.de/schulverpflegung

• **„Pause mit Genuss“ – Praktische Anregungen für Schulkiosk und Cafeteria:**

Eine attraktiv und übersichtlich gestaltete Hilfe zur Einführung bzw. Optimierung von Pausenangeboten wie Schulkiosken oder Cafeterien. Mit Checklisten, Rezepten und vielen Hinweisen und Tipps zur konkreten Planung. Herunterzuladen unter www.vz-nrw.de → Ernährung → Schulverpflegung → Publikationen

• Trinken im Unterricht

Die Auseinandersetzung mit dem Thema „Trinken und Getränke“ kann von der Schule zum Anlass genommen werden, um einmal über die eigenen Regeln zum Trinken während des Unterrichts nachzudenken.

- Hierfür spricht, dass eine gute Flüssigkeitsversorgung in der Schule nicht nur die Konzentration fördern, sondern Kinder auch vor Übergewicht schützen kann.²
- Die Broschüre „Infothek Trinken in der Schule – Geeignete Durstlöscher in den Schulalltag integrieren“ liefert in diesem Zusammenhang wertvolle Anregungen → www.schuleplusessen.de/service/medien.

² Vgl. Muckelbauer, R.; Kersting, M.: Gesundes Trinkverhalten: Übergewichtsprävention durch die Erhöhung des Wasserverzehrs bei Grundschulkindern. Pädiatrische Praxis 73: 643–644 (2009).

Anhang

Hintergrund

Wie gesund ernähren sich Kinder in Deutschland und in Thüringen?

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund hat Ernährungsempfehlungen für Kinder in Form eines Ernährungskonzepts namens „Optimierte Mischkost (optimiX®)“³ entwickelt. Bei einem Vergleich dieser Empfehlungen mit der Ernährungssituation von Kindern in Deutschland werden Defizite in einigen Bereichen deutlich⁴. Hier einige Beispiele:

- Es werden nicht genügend pflanzliche Lebensmittel verzehrt – dies gilt vor allem für Obst und Gemüse, Brot, Kartoffeln und weitere kohlenhydratreiche Beilagen. Nur 6 % der 6- bis 11-jährigen Jungen und 7 % der 6- bis 11-jährigen Mädchen erreichen die pro Tag empfohlene Gemüsemenge!
- Nur 37 % der 6- bis 11-jährigen Mädchen nehmen ausreichend Milchprodukte zu sich; jedes/r fünfte Kind bzw. Jugendliche konsumiert weniger als die Hälfte der empfohlenen Menge an Milch/Milchprodukten.

Einfluss von Ernährung, Bewegung und psychosozialen Faktoren auf die Gesundheit

Ein besonderes Problem im Hinblick auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland stellt die zunehmende Verbreitung von Übergewicht und Fettleibigkeit dar – denn hiermit ist auch ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Krankheiten wie Diabetes – Typ II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsformen verbunden.⁵

Laut der in den Jahren 2003–2006 vom Robert-Koch-Institut durchgeführten KiGGS-Studie sind 15 % der Kinder und Jugendlichen von 3 bis 17 Jahren übergewichtig, 6 % sogar fettleibig (adipös). Das sind 50 % mehr Kinder und Jugendliche mit Übergewicht bzw. Adipositas als noch bei Erhebungen in den Jahren 1985 bis 1999.⁶ Laut Bericht des Thüringer Landesverwaltungsamtes/Thüringer Landesamtes für Statistik/Gesundheitsämter in Thüringen entwickelte sich das Übergewicht (einschließlich Adipositas) bei Einschulungskindern in Thüringen im Jahr 2014 sehr unterschiedlich. Die Befundhäufigkeit über 14,5% und mehr wurde in den Regionen Nordhausen und Eichsfeld erreicht. Den geringsten Anteil an übergewichtigen Kindern erreichte Gera mit unter 8,5%.

³ www.fke-do.de

⁴ Mensink GBM, Hesecker H, Richter A, Stahl A, Vohmann C: Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMO). Forschungsbericht. RKI und Universität Paderborn; 2007.

⁵ Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 12. Ernährungsbericht 2012 (1.7: 119-130)

⁶ Kurth BM, Schaffrath Rosario A: Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). Bundesgesundheitsbl Gesundheitsforsch Gesundheitschutz 2007;50(5-6):736–43.

⁷ Hebebrand J, Bös K: Umgebungsfaktoren – Körperliche Aktivität. In: Wabitsch M, Hebebrand J, Kiess W (Hrsg.), Zwiauer K: Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Berlin, Heidelberg: Springer; 2005. S. 50–60.

⁸ Mata J, Munsch S: Adipositas von Kindern und Jugendlichen – Risiken, Ursachen und Therapie aus therapeutischer Sicht. Bundesgesundheitsbl Gesundheitsforsch Gesundheitschutz 2011; 54:548–554.

⁹ Mann-Luoma R, Goldapp C, Khaschei M, Lamersm L, Milinski B: Integrierte Ansätze zur Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung – Gesundheitsförderung von Kinder und Jugendlichen. Bundesgesundheitsbl Gesundheitsforsch Gesundheitschutz 2002; 45:952–959.



Die Faktoren, die zu dieser Problematik beitragen, sind vielschichtig: Neben einem ungünstigen Ernährungsverhalten wird vor allem auch der Einfluss mangelnder körperlicher Aktivität diskutiert.⁷ Die psychische Gesundheit scheint zu einem Auswirkung auf die Entstehung von Übergewicht/Fettleibigkeit zu haben, zum anderen leiden betroffene Kinder häufiger unter psychischen Problemen.⁸

Nicht nur Übergewicht und Fettleibigkeit entstehen durch ein Zusammenspiel mehrerer Einflüsse. Die menschliche Gesundheit steht auch hinsichtlich vieler weiterer Aspekte unter dem gemeinsamen Einfluss von Ernährung, Bewegung und Psyche.⁹

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelte in diesem Zusammenhang das Konzept „EBS: Ernährung – Bewegung – Stress – ein integrierter Ansatz zur Prävention ernährungsbedingter Krankheiten“. Wie der Name vermuten lässt, steht hier eine Verknüpfung der drei genannten Themenbereiche im Vordergrund. Das ESB-Konzept liefert die theoretischen Grundlagen zur Umsetzung der Kinderaktion „Tut mir gut“. Mehr Informationen hierzu liefert die Internetseite www.gutdrauf.net.

Das Konzept...

beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit der Vermittlung von Erlebnissen, Kompetenzen und Inhalten in Bezug auf das Thema „Ernährung“ – möchte beispielsweise Spaß an der Zubereitung und dem Verzehr von Lebensmittelgruppen liefern, die laut KIGGS-Studie von Grundschulkindern nicht genügend konsumiert werden. An dem Projekt teilnehmende Schulen sollen aber gleichzeitig ermutigt werden, Gesundheitsförderung ganzheitlich zu gestalten. Die Themenfelder Bewegung und Stressbewältigung sollen nicht außen vor bleiben, sondern sinnvoll in die Projektdurchführung eingebettet werden.

Wissensquiz zur Erlangung des Zertifikats „Botschafter der gesunden Ernährung“,

Stufe 1

Maximale Punktzahl: 17

Für das Erlangen des Zertifikats sind mindestens 12 Punkte zu erreichen

Fragen für die Klassenstufen 1-2

Ort, Datum

Bitte richtige Antworten ankreuzen!

1. *Möhren, Tomaten, Gurken und Kohlrabi sind?*
 - Obst
 - Gemüse
 - Milchprodukte
2. *Welches Obst wächst in Thüringen?*
 - Orangen, Bananen, Kiwi
 - Erdbeeren, Äpfel, Kirschen
 - Sternobst, Mango, Granatapfel
3. *Raps als Ölpflanze wird in Thüringen an vielen Orten angebaut. Welche Farbe haben die Rapsfelder, wenn sie blühen?*
 - Dunkelrot
 - Gelb
 - Dunkelblau
4. *Welches der drei Getreidesorten wächst nicht in Thüringen?*
 - Weizen
 - Roggen
 - Reis
5. *Was ist in Thüringen mit dem Begriff „Erdäpfel“ gemeint?*
 - Die Kartoffel
 - Die Erdnüsse
 - Die Erdbeere
6. *Welches der drei Beerensorten wachsen in Thüringen?*
 - Himbeere
 - Brombeere
 - Heidelbeere
7. *Wie viele Zitzen haben insgesamt vier Kühe?*
 - 8
 - 12
 - 16
8. *Welche Bestandteile enthält ein gesundes Pausenbrot?*
 - Käsebrot, Obststückchen, Gemüsestückchen, Milch
 - Pommes, Fruchtbonbons, Limo
 - Gummibärchen, Kuchen, Eistee
9. *Welche der drei Lebensmittel sind gut für deine Zähne?*
 - Gemüse
 - Saure Säfte
 - Schokolade
10. *Welche Getränke ist die besten Durstlöcher?*
 - Limonade, Traubensaft
 - Mineralwasser, ungesüßter Früchte- und Kräutertee
 - Eistee, Cola

11. *Welches der drei Lebensmittel sorgt für deinen guten Knochenbau?*

- Milch und Milchprodukte
- Süße Speisen
- Fette Wurst

12. *Welche Wurstsorte enthält am wenigsten tierisches Fett?*

- Teewurst
- Gekochter Schinken
- Leberwurst

13. *Wie oft solltest du deine Zähne putzen?*

- Zähneputzen ist ungesund
- Einmal am Tag
- Zweimal am Tag

14. *Wie viel Zuckerstückchen enthält eine Tafel Vollmilchschokolade?*

- 22 Zuckerstückchen
- 11 Zuckerstückchen
- 5 Zuckerstückchen

15. *Welche der drei Fische leben im Meer?*

- Karpfen
- Makrele
- Forelle

Erreichte Punktzahl:.....



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

ZERTIFIKAT

„Botschafter/in für gesunde Ernährung“

Stufe 1

Vorname, Name



Datum, Stempel der Schule

Unterschrift des Lehrers



Im Rahmen des Projekts „Pause is(s)t köstlich“, gefördert durch das Thüringer Ministerium für Migration, Justiz und Verbraucherschutz

Wissensquiz zur Erlangung des Zertifikats „Botschafter der gesunden Ernährung“,

Stufe 2

Maximale Punktzahl: 26

Für das Erlangen des Zertifikats sind mindestens 18 Punkte zu erreichen

Fragen für die Klassenstufen 3-4

Ort, Datum

Bitte richtige Antworten ankreuzen!

1. *Wie viel Lebensmittelabschnitte enthält der Ernährungskreis der DGE?*
 - 5
 - 7
 - 9
2. *Unter der Frucht- und Samenschale des Getreidekorns befinden sich*
 - Mineralstoffe, Ballaststoffe, Vitamine
 - Eiweiß
 - Eiweiß, Fette, Vitamine
3. *Welches der sieben wichtigsten Getreidesorten hat den höchsten Fettanteil?*
 - Weizen
 - Reis
 - Hafer
4. *In der Bäckerei wird der Teig aus Mehl, Wasser, Sauerteig oder Hefe in großen Bottichen geknetet und muss an einem warmen Ort*
 - „kommen“
 - „kühlen“
 - „gehen“
5. *Gemüse enthalten u. a. sog. Sekundäre Pflanzenstoffe. Es sind z. B.*
 - Wasser, Eiweiß, Spurenelemente
 - Farbstoffe, Duftstoffe, Geschmacksstoffe
 - Fette, Mineralstoffe, Zucker
6. *Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt 5 Portionen Gemüse und Obst täglich zu verzehren. Wie viele Portionen sollen aus Gemüse bestehen?*
 - 3 Portionen
 - 2 Portionen
 - 1 Portion
7. *Welche Gemüsesorten gehören nicht in den Kühlschrank?*
 - Tomaten, Paprika, Kürbis
 - Salat, Blumenkohl, grüne Bohnen
 - Lauch, Rettich, Spargel
8. *Erbsen, Bohnen, Linsen enthalten wertvolles Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie zählen zu den sogenannten:*
 - Steinfrüchten
 - Nachtfrüchten
 - Hülsenfrüchten
9. *Kirschen, Pflaumen und Pfirsiche gehören zum?*
 - Kernobst
 - Schalenobst
 - Steinobst

10. *Welches saisonales und heimatbezogenes Obst ist von Mai bis Oktober verfügbar?*
- Äpfel
 - Stachelbeeren
 - Kirschen
11. *Milch und Milchprodukte sind für den Aufbau und Erhalt von Zähnen und Knochen wichtig, weil sie*
- Ballaststoffe und Wasser
 - Sekundäre Pflanzenstoffe und Gelee
 - Kalzium und Milcheiweiß enthalten
12. *Wie viel Liter Milch muss verarbeitet werden um 1 kg Butter herzustellen?*
- 1 bis 2 Liter Milch
 - 9 bis 10 Liter Milch
 - 23 bis 24 Liter Milch
13. *Fleisch und magere Wurst enthalten viele Proteine (Eiweiße). Diese sind besonders wichtig um*
- die Augen vor Blindheit zu schützen
 - die Muskeln aufzubauen
 - den Wasserhaushalt zu sichern
14. *Fleisch und Wurst enthalten das Spurenelement Eisen. Wofür ist Eisen wichtig?*
- Es transportiert den von uns eingeatmeten Sauerstoff aus der Luft in die Zellen
 - Für eine optimale Gehirnentwicklung
 - Es ist ein wichtiger Bestandteil des Blutes
15. *Welches der drei Wurstsorten hat den geringsten Fettanteil?*
- Kochschinken
 - Salami
 - Leberwurst
16. *Fett ist Energielieferant und unentbehrlich für unseren Körper. Darüber hinaus*
- Unterstützt Fett die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K)
 - Dient Fett als Stütze und Polster für unsere inneren Organe
 - Unterstützt Fett den Aufbau neuer Zellen im Körper
17. *Das Fischfett ist für die Körperfunktion des Menschen von großer Bedeutung. Welches der drei Fischarten enthält die meisten wertvollen Fischfette?*
- Hering, Makrele, Heilbutt
 - Seelachs, Forelle, Rotbarsch
 - Karpfen, Zander, Hecht
18. *Wenn auf dem Ei die erste aufgedruckte Zahl eine „1“ ist, stammt das Ei aus einer*
- Käfighaltung
 - Bodenhaltung
 - Freilandhaltung
19. *Welches der Getränke enthält keinen Zucker?*
- Fruchtsaft, Limonade
 - Nektar, Eistee
 - Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßter Kräutertee und Fruchtee
20. *Wann solltest du unbedingt mehr trinken?*
- Nach und vor dem Sport
 - Im Sommer bei hohen Temperaturen
 - Wenn du krank bist (z. B. bei Fieber und Durchfall)
- Erreichte Punktzahl:.....



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

ZERTIFIKAT

„Botschafter/in für gesunde Ernährung“

Stufe 2

Vorname, Name



Datum, Stempel der Schule

Unterschrift des Lehrers



Im Rahmen des Projekts „Puste (s)ts) köstlich!“, gefördert durch das Thüringer Ministerium für Migration, Justiz und Verbraucherschutz

Name und Anschrift des Projektträgers:
.....
.....
.....
.....

Anmeldeformular

Datum:.....

Landesprojekt „Pause is(s)t köstlich“

Unsere Schule macht mit!

Schule:.....

Anschrift:.....

Leiter/in der Einrichtung: Herr/Frau.....

Tel.-Nr.:..... Fax-Nr.:.....

E-Mail:

Anzahl der voraussichtlich beteiligten Schülerinnen und Schüler:.....

davon: im 1. Schulbesuchsjahr....., im 2. Schulbesuchsjahr.....,

im 3. Schulbesuchsjahr....., im 4. Schulbesuchsjahr.....

1. Der Einkauf der Lebensmittel ist grundsätzlich von der Schule zu organisieren. Im Rahmen der verfügbaren Haushaltsmittel wird das Projekt mit bis zu 0,60 Euro pro Schülerin bzw. Schüler gefördert. Auf diese Förderung besteht kein Rechtsanspruch. Ist eine finanzielle Beteiligung der Schule möglich?

- ja, durch finanzielle Beteiligung der Eltern der teilnehmenden Schüler
(z. B. 0,30 bis 0,70 Euro pro Kind)
- keine finanzielle Beteiligung möglich

2. Können Sie über Ihre Veranstaltung die Lokalpresse informieren? Wir helfen Ihnen gerne bei der Formulierung einer Pressemitteilung.

Ja nein

3. Sind adäquate Räumlichkeiten sowie nötige Gebrauchsgegenstände (z. B. Geschirr, Besteck, Plastikschüsseln, Schneidebrettchen) entsprechend der Schülerzahl vorhanden?
Ja nein

4. Bitte tragen Sie **zwei** Terminvorschläge ein:

Monat	Kalenderwoche
Januar	
Februar	
März	
April	
Mai	
Juni	
Juli	
August	
September	
Oktober	
November	
Dezember	

Vorlage für einen Elternbrief

Sehr geehrte Eltern,

unsere Klasse nimmt in diesem Jahr an dem Projekt „xx“ teil. Das Thema „Ernährung“ und weitere Gesundheitsthemen werden einige Wochen lang im Unterricht präsent sein. Ein besonderes Highlight wird ein Projekttag am xx.xx.20xx sein. Hier möchten wir gemeinsam mit Kindern und Eltern köstliche und gesunde Frühstücks-Snacks zubereiten.

Sie sind also sehr herzlich eingeladen, an diesem Tag dabei zu sein!

Wir möchten Sie bitten, den Einkauf der Lebensmittel mit einem **Beitrag von xx €** zu unterstützen. Bitte geben Sie Ihrem Kind das Geld mit in die Schule!

Folgende Küchenutensilien sollen zum Projekttag von jedem Kind von zu Hause mitgebracht werden:

- Ein Teller
- Ein kleiner Löffel und eine kleine Gabel
- Ein Becher
- xx

Damit wir besser planen können, bitten wir Sie darum, den unteren Abschnitt des Briefs abzuschneiden und Ihrem Kind ausgefüllt mitzugeben.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr/e Klassenlehrer/in

Name:

Ich/ Wir komme(n) zum Projekttag am xx.xx.20xx.

Ja

Nein

Mein Kind leidet unter einer Lebensmittelallergie/-unverträglichkeit.

Nein

Ja

Art der Allergie/ Unverträglichkeit:.....

Unterschrift:.....

Evaluationsfragebogen zum Landesprojekt „Pause is(s)t köstlich“

Veranstaltung am:

Anzahl der Kinder/Schüler:

Einrichtung:

Anschrift:

.....

Projektanbieter war:.....

1. *Vorbereitungen/Kommunikation im Vorfeld der Veranstaltung mit Projektanbietern:*
 1 2 3 4 5 6
2. *Eignung der gelieferten Unterrichtsbegleitmaterialien für den Unterricht:*
 1 2 3 4 5 6
3. *Praktische Zubereitung mit Kindern/Schülern durch Projektanbieter war:*
 1 2 3 4 5 6
4. *Die fachliche Qualität der Projektbegleiter im Unterricht war:*
 1 2 3 4 5 6
5. *Die aktive Mitwirkung (Theorie und Praxis) der Kinder/Schüler war:*
 1 2 3 4 5 6
6. *Das Wissensquiz zur Erlangung des Zertifikats „Botschafter der gesunden Ernährung“ war:*
 1 2 3 4 5 6
7. *Nachhaltigkeit des Projektes in Bezug auf Entwicklung der Kinder:*
 1 2 3 4 5 6
8. *Weiterempfehlung/Wiederholungsbereitschaft des Projektes:*
 1 2 3 4 5 6

Fragebogen ausgefüllt durch: Schulleiter/in Lehrer Andere

Materialiensammlung

Materialien der DGE-Sektion Thüringen e.V.

• Der Ernährungskreis – pädagogisch aufbereitet in sieben bunten Heften

Schülerinnen und Schüler können sich in jede der sieben Gruppen des DGE-Ernährungskreises mit einem attraktiv gestalteten Bogen erarbeiten. Enthalten sind viele Rätsel, kleine Tipps und Rezeptideen. Geeignet für die Klassenstufen 3–6.

The worksheet is divided into several sections:

- WASSER DREHT SICH UM:** Discusses the importance of water, includes a recipe for 'WASSER MIT ZITRUSFRUCHT' and 'WASSER MIT KAMOMILLE', and features a 'TIPP' section about water intake.
- SAFT FÜR DIE BIRNE! GEEIGNETE DURSTLÖSCHER!:** Provides a recipe for pear juice and includes a 'TIPP' section about using a juicer.
- EXPERIMENTE:** Contains two experiments: 'Auch Obst und Gemüse atmet!' (explaining plant respiration) and 'Verstecktes Wasser in der Nahrung' (explaining water in food).
- Other sections:** 'LIEBES MITTEL' (a small story), 'Man, hab ich einen „Brand“?' (a health-related activity), and 'FITNESS-DRINK FÜR DIE GRANULIEN ZELLEN' (a recipe for a granola drink).

• Milch-Sudoku

Mit diesem Spiel können Schüler spielerisch entdecken, woher unsere Milch kommt und was sie zu unserer Ernährung beitragen kann.

• Welches Kraut passt zu welcher Knolle? – Spiel

Es gilt zu entdecken, wie Wurzelgemüse (z. B. Kartoffeln oder Sellerie) „unter der Erde“ und „über der Erde“ aussieht.

- **Die große Ernährungspyramide**

Sie erklärt mit anschaulichen Bildern den Aufbau eines schmackhaften und leckeren Essens und Trinkens für Schüler

- **Thüringer Obstkalender**

Im Text verstecken sich Hinweise für den Anbau des regionalen Obstes. Das Lesen, Verstehen und Ergänzen sind die Grundlagen der selbstständigen Aufgabe.

- **Thüringer Gemüsekalender**

Im Text sind Hinweise für den Anbau Thüringer Gemüsesorten versteckt. Durch das Lesen und Verstehen kann der Kalender durch Schülerinnen und Schüler selbstständig ergänzt werden.

- **Puzzlespiel „So macht essen Spaß“**

In 96 Teilen ist der DGE-Ernährungskreis bunt abgebildet. Schülerinnen und Schüler können einzeln oder in Teams das Puzzlespiel zusammenfügen.

- **Raupi macht dich fit**

Mit 34 Bildern macht sich Raupi auf den Weg einer kindgerechten Ernährung. Raupi besteht aus 7 Kreisen, die mit Lebensmittel-Bildern gefüllt werden wollen. Dabei hilft die Orientierung am Ernährungskreis der DGE.

- **Geh auf Fehlersuche!**

Im Ernährungskreis sind 10 Fehler versteckt. Finde die Fehler und zeige mit Hilfe von Pfeilen, wohin das Lebensmittel eigentlich gehört.

Materialien der DGE-Sektion Thüringen e.V. können in begrenztem Umfang kostenlos zur Verfügung gestellt werden (ggf. fallen Portogebühren an).

Die Unterrichtsbegleitmaterialien stehen zum Download bereit unter:

www.agrarmarketing.thueringen.de

Dort kann auch die Bestellung online ausgelöst werden.

- Plakat zum gesunden Schulfrühstück (6-Sterne-Frühstückscup)

Mit dem Plakat „6 Sterne-Frühstückscup“ können Pädagogen ein Belohnungssystem einführen und die Schüler motivieren, ein vollwertiges Frühstück in die Schule mitzubringen.

Materialien der Verbraucherzentrale Thüringen

- Urkunde zum Projekt mit Tipps für ein gutes Pausenfrühstück

URKUNDE

Prima! Du hast heute ein „Gesundes Schulfrühstück“ zubereitet.
Nun weißt Du, was in Deine Frühstücksbox gehört:

Das ist gut für die Pause	Und das ist nicht gut für die Pause
Früchtetee, Kräutertee, Saftchorle, Wasser	Cola, Limonade, Fruchtsaftgetränk
Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Knäckebrot, Haferflocken, Müsli	Weißbrot, Mischbrot, Kuchen, Gebäck, helles Toastbrot, helles Brötchen
fettarmer Käse, fettarme Wurst	fettreicher Käse, fettreiche Wurst, Nuss-Nougat-Creme
Gemüse und Obst, Nüsse zum Knabbern (wenige)	Süßigkeiten, Schokoriegel, Waffeln, Milchcremeschnitten
Milch, Joghurt, Quark	süße Milchgetränke, Kinderjoghurts, Kinderquark
Butter oder Margarine (dünn aufstreichen), Frischkäse	dick aufgestrichene Butter oder Margarine

Verbraucherzentrale Thüringen

Ratgeber-Telefon Ernährung
036 81-70 84 40
(Mo und Do 9- 12 und 13- 16 Uhr)

Materialrecherche im Internet

Sehr empfehlenswert für eine gezielte Materialsuche im Internet ist ein Online-Portal der BZgA. Hier sind spezielle Materialien zur Ernährungsbildung für die Klassenstufen 1–6 aufgelistet.

www.bzga.de/ernaehrung-klasse1-6



- Eine Checkliste zur Auswahl geeigneter Unterrichtsmaterialien findet sich unter **„Aktuelles zur Ernährungserziehung in der Grundschule“**.
- Mit einem Klick auf **„Angebote und Anbieter“** gelangen Sie zu einer sehr übersichtlich und anwenderfreundlich gestalteten Seite, die eine gezielte Recherche nach Materialien ermöglicht.

Die Checkliste der BZgA diente auch als Basis für die Zusammenstellung der im Folgenden vorgestellten Materialien. In diesen tauchen immer wieder erlebnis- und handlungsorientierte Komponenten wie z. B. Ernährungsexperimente auf.



Denn Unterricht, der Schülerinnen und Schülern positive Erfahrungen und das Erlernen praktischer Fertigkeiten ermöglicht, bietet besondere Chancen, Ernährungsverhalten langfristig positiv zu prägen.

Materialien zum kostenlosen Download im Internet

• „Ernährungsbaukasten“ (Vorschule – 4. Klasse)

Diese Unterrichtseinheiten beinhalten einen Methodenmix, der auch erlebnisorientierte und kompetenzvermittelnde Komponenten enthält. Mit ausführlichen Vorschlägen zur Stundengestaltung, Arbeitsblätter und Rezepten, Download unter www.hag-gesundheit.de → *Veröffentlichungen* → *Broschüren* → 2007.

• „BeKi – Bewusste Kinderernährung“ (Klassen 1–5)

www.beki-bw.de → *Arbeitsmaterial* enthält u. a. viele Materialien zum Stationen-Lernen („Lernzirkel“). Schülerexperimente bilden einen wichtigen Bestandteil des Konzepts.

• Materialien des Portals „Grundschulernährung Bayern“ (Klassen 1–5)

www.grundschulernaehrung.bayern.de/toc.htm

✓ Gerade das Material „B1 – Ernährung“ bietet gut ausgearbeitete Unterrichtsvorschläge, die *ohne großen Aufwand* umgesetzt werden können.

✓ Im Sinne eines erlebnisorientierten Unterrichts können Ernährungsexperimente eingebaut werden, die sich unter „B4 – einfache Ernährungsexperimente“ finden. Folgende Experimente verlangen *besonders wenig materielle Anforderungen*:

- Fettflecken
- Säure in Cola
- Zucker in Cola und Limonade
- Wasserbindungsvermögen von Zucker

• „Gesunde Ernährung und Esskultur.

Materialbausteine für den GanzTag“

Das Material beinhaltet eine Vielzahl von Ideen für eine erlebnisorientierte und praxisnahe Bearbeitung von Themen rund um Essen und Trinken. Auf S. 40 ff. finden sich bspw. Vorschläge für einen Lernzirkel „Essen genießen mit allen Sinnen“ (u. a. Riechmemory, Geschmacksraten, Lebensmittel fühlen, Erstellung eines Obststeckbriefes), Download unter www.verbrauchernetrale.nrw.de → *Bildung* → *Ernährung*.

Unterrichtsmaterialien zum Bestellen und Ausleihen

• Erlebniskiste „Essen und Trinken & Co.“

Sie beinhaltet u. a. Arbeitsblätter, Folienvorlagen, CD-ROMs, Hörspiele, ein Video, Poster, eine Spiele- und Arbeitskartei sowie Lehrer- und Schülerarbeitshefte. Das Material kann bei der Verbraucherzentrale Thüringen ausgeliehen werden (Tel.: 0361-555140).

• Unterrichtsmaterial

„5 Sterne fürs Frühstück“

Es besteht aus fünf Bausteinen mit erlebnisorientierten Ideen und Arbeitsvorschlägen, die dazu dienen sollen, das Frühstücksverhalten von Grundschulern zu verbessern.

Für 10,00 € unter www.aid.de/shop zu bestellen (Bestellnr. 3819).

• Gemüse und Obst – Nimm 5 am Tag!

Bausteine für erlebnisorientiertes Lernen in der Grundschule

Die Arbeitsvorschläge dieses Unterrichtsmaterials zeichnen sich durch einen er-

lebnisorientierten Methodenmix aus. Sinnesübungen mit Obst und Gemüse sorgen dafür, dass Berührungssängste abgebaut werden. Das selbstständige Zubereiten von Rezepten motiviert die Kinder, den Leitsatz „5 am Tag“ in ihren Alltag zu integrieren. Für 6,50 € unter www.aid.de/shop zu bestellen (Bestellnr. 3770).

Poster

- **Poster „Komm, wir frühstücken“**

Das Poster zeigt acht verschiedene Pausenbrotdosen, die nach den Empfehlungen der aid-Ernährungspyramide bestückt sind. Auf ansprechende und kindgerechte Weise wird vermittelt, dass ausreichend Freiraum für unterschiedliche Geschmacksvorlieben und Esskulturen besteht.

Für 2,50 € unter www.aid.de/shop zu bestellen (Bestellnr. 3985).

- **„aid-Ernährungspyramide – Didaktisches Poster, A 1“**

Das Poster dient u. a. als Begleitmaterial für die oben aufgeführten „Erlebnisbausteine Essen, Trinken & Co“.

Für 3,00 € unter www.aid.de/shop zu bestellen (Bestellnr. 3914).

Material, das bei der Integration des Themas

„Stressbewältigung“ unterstützt

- **„Suchtprävention in der Grundschule“ (Naschen, Arzneimittel)“**

Gerade, was das Thema „Naschen“ betrifft, gibt es gute Alternativen zum „erhobenen Zeigefinger“, um Kindern einen maßvollen und bewussten Umgang zu vermitteln. Dieses Unterrichtsmaterial setzt hier folgende Akzente: Die Fähigkeit der Kinder, das eigene Empfinden zu reflektieren und zu verstehen, soll gestärkt werden. Zudem sollen z. B. alternative „Frohmacher“ zu Süßigkeiten entdeckt werden.

Herunterzuladen auf www.bzga.de → *Infomaterialien* → unter „*Artikelsuche*“ die Bestellnummer „20250000“ eingeben.

Materialien und Ansprechpartner, die bei der Integration des Themas „Bewegung“ helfen

- **Kooperation mit Sportvereinen**

Die Internetseite des Landessportbundes Thüringen www.thueringen-sport.de liefert Informationen zu den bestehenden Möglichkeiten und Hinweise zum Vorgehen:
→ *Sportwelten* → *Kinder- und Jugendsport*
→ *Kita – Schule – Sportverein*

- **„Bewegungsfreudige Schule – Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen“**

Diese Broschüre liefert sehr umfassende Anregungen zur Ausweitung der Bewegungsmöglichkeiten an Schulen. U. a. werden Ideen vorgestellt, wie körperliche Aktivität thematisch und methodisch in den

Unterricht integriert werden kann (Kapitel 7). Für: 10,99 €; zu bestellen unter: www.bertelsmann-stiftung.de → (ISBN 978-3-86793-173-1) .

- „Ernährungsbaukasten“ und „Erlebnisbausteine Essen, Trinken & Co“

Diese Materialien (s. Materialsammlung) beinhalten bereits Bewegungselemente.

Materialien für bestimmte Unterrichtsfächer



- Buch „Schulgärten gestalten und in den Unterricht einbeziehen mit besonderem Blick auf Ernährung“

Das Buch kann für 5,40 € online bestellt werden: www.lehrerelbstverlag.de → bei „Suche“ die Artikelnummer „00-024-124“ eingeben. Einige der Seiten können auf der Internetseite Probe gelesen werden.



- Materialien für den Englischunterricht „My Lunchbox“ und „Fruit and Vegetables“

Das Unterrichtsmaterial kann auf dieser Webseite bestellt werden: www.edidact.de → Grundschule → My School → My Lunchbox (Kostenpunkt: 12,50 €) → Grundschule → Food and Drinks → Fruit and Vegetables (9,50 €)



- Lernhilfe „Mathe mal anders“

Es wurden drei unterschiedliche Ausgaben für die 2., 3. bzw. 4. Klasse entwickelt. Die Lernhilfen beinhalten Textaufgaben zu Ernährung und weiteren Themen.

Die Hefte können für je 8,90 € bestellt werden:

a. Hutt Verlag, Telefon: 0711 767150, Bestellnr.: PGMS, PGM3, PGM4

b. www.pauker.de → Grundschule

- **Audio-CD „Mmh! – Leckere Lieder & gerappte Rezepte“**
Die CD enthält abwechslungsreiche Lieder, in denen es um Themen geht wie gemeinsames Kochen, Küchenhygiene, Tischregeln und gemeinsames und genussvolles Essen.

- ✓ Einzelne Lieder können zum Einstieg oder unterrichts-
begleitend, z. B. bei den Themen „Getreide und Ge-
treideprodukte“, „Obst“, „Milchprodukte“ sowie bei
Sinnesschulungen, eingesetzt werden.
- ✓ Alle Texte und Akkorde stehen zum kostenlosen Down-
load zur Verfügung.



- **Kinderliedertour „Apfelklops und Co“:
Lieder- und Notenheft der BZgA**

Auswahl an Noten und Texten zu den Themen gesunde Ernährung, Körpersignale, Spaß am Essen und Bewegung
Kostenloser Download unter:

www.bzga-avmedien.de → Ernährung

- ✓ Außerdem ist die Audio-CD bei Zahlung der Versand-
kosten von 2,00 € über die Bestellnr. 99 65 0005 er-
hältlich.



- **Für den Deutschunterricht: Texte zum Thema Ernährung**
Internetseite: www.grundschulernaehrung.bayern.de/toc.htm
Unter „B6- Texte und Lieder“ finden sich z. B. Texte von
Josef Guggenmos und den Gebrüder Grimm.

- **Für den Unterricht in Willkommensklassen**

Die IN FORM-Spielbox „Aufgetischt! Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken“ des aid enthält praxis-
orientierte Materialien für Deutschkurse für Schülerinnen und
Schüler mit Migrationshintergrund. Die Lese-, Schreib- und
Gesprächsanlässe zu den Alltagsthemen Essen und Trinken
helfen Schülerinnen und Schülern, ihren Wortschatz zu er-
weitern und zu festigen sowie neue Lebensmittel kennenzu-
lernen.

www.shop.aid.de → Bestellnr. → Kosten

Rezeptvorschläge

* Alle Angaben sind, wenn nicht anders angegeben, bezogen auf 25 Kinder

Starke Getränke für einen guten Start in den Tag

Beeren-Minz-Mix



Du benötigst:

- ca. 10 Teebeutel Pfefferminztee
- 2 l Johannisbeersaft

Zubereitung:

- mit etwa 3 l Wasser den Tee kochen
- abkühlen lassen
- Johannisbeersaft dazu geben und mischen

Als Krönung:

Ein paar frische Minzeblätter mit dazugeben (durch Klatschen der Minzeblätter zwischen den Händen entfalten diese ihr Aroma besser und können anschließend zum Beeren-Minze-Mix gegeben werden).

Früchtetee-Apfelsaft-Mix



Du benötigst:

- ca. 15 Teebeutel Früchtetee
- 2 l Apfelsaft

Zubereitung:

- mit etwa 3 l Wasser den Tee kochen.
- abkühlen lassen.
- Apfelsaft hinzu geben und mischen.

Tipp:

Versucht andere Kreationen mit verschiedenen Tees und Säften zu entwerfen.



Selbstgemachte Durstlöcher

Du benötigst:

- 3 l Mineralwasser für das Prickeln
- 3 l Saft, z. B. Apfelsaft, Orangensaft, Johannisbeersaft

Zubereitung:

- Wasser in einen großen Behälter geben und denselben Anteil Saft dazugeben.
- Entwerft eure eigenen Saftkreationen.

Als Krönung:

Gebt etwas frischen Zitronen- oder Orangensaft zu Eurer Limonade.

Ihr könnt auch ein paar frische Minzeblätter dazugeben, das gibt ein ganz besonderes Aroma.



Milchshakes

Du benötigst:

- 4 l Frischmilch
- 4 Bananen oder 750 g Erdbeeren oder Himbeeren oder Pfirsiche
- Du kannst auch andere Obstsorten verwenden oder verschiedene Obstsorten miteinander mischen.
- einen Mixer oder einen Pürierstab

Zubereitung:

- Obst waschen bzw. schälen und grob zerkleinern
- mit einem Rührgerät Obst mit etwas Milch mixen
- mit Milch auffüllen und nochmals kurz mixen.

Als Krönung:

Verziert eure Gläser mit frischem Obst.

Was man aus Quark alles zaubern kann

Quarkspeise mit Obst

Du benötigst:

- 1000 g Quark (z. B. 750 g Magerquark und 250 g Quark mit 20 % Fett)
- 300–400 ml Frischmilch
- frisches Obst der Saison, z. B. Äpfel, Birnen, Erdbeeren oder Bananen, Pfirsiche, Weintrauben
- eventuell eine Vanilleschote

Zubereitung:

- Quark und Milch in einer großen Schüssel cremig rühren
- die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herausholen und unter den Quark mischen
- gewaschenes/geschältes und in Stücke geschnittenes Obst dazugeben

Als Krönung:

Für den Augenschmaus die Quarkspeise mit frischem Obst verzieren.

Tipp:

- Haferflocken mit untermischen
- oder Haferflocken, Rosinen, Nüsse in einem extra Schüsselchen anbieten
- geht natürlich auch mit Joghurt, dann aber die Milch weglassen





Leckere Bananencreme

Du benötigst:

- 3–4 reife Bananen
- 1000 g Magerquark
- 300–400 l Milch
- eventuell etwas Honig

Zubereitung:

- Bananen mit einer Gabel quetschen
- Quark, Milch und Bananenmus zu einer feinen Creme rühren

Tipp:

Reifere Bananen sind süßer – auch wenn sie von außen schon etwas braun werden – eignen sie sich am besten für eine leckere Bananencreme.



Herzhafte Dips

Du benötigst:

1. für die Grundsoße:

- 750 g Quark (20 % Fett) und 500 g Magerquark (0,2 % Fett)
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- ca. 250 ml Frischmilch
- Salz, Pfeffer

2. für den Kräuterdipp:

- 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Dill oder andere Gartenkräuter

3. für den Tomaten-Zwiebel-Dipp:

- 1 mittelgroße Gemüsezwiebel
- 500 g Tomaten
- 2 TL Tomatenmark (kein Ketchup!)
- verschiedene Gemüse: z. B. Paprika, Möhren, Salatgurke, Stangensellerie, Kohlrabi, Zucchini

4. für den Frühlingszwiebel-Dipp

- 1 Bund Frühlingszwiebeln

5. Brot

- geschnittenes Vollkornbrot, z. B. Leinsamen-, Sonnenblumenkernbrot

6. Gemüsesticks zum Dippen



Zubereitung:

- Zutaten der Grundsoße in einer großen Schüssel cremig rühren
- Achtung: Soße darf nicht zu dünn werden!
- mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken
- Grundsoße gleichmäßig auf 3 Schüsseln verteilen

Tomaten-Zwiebel-Dipp:

- Tomatenmark in Grundsoße einrühren
- Zwiebel klein hacken; Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden
- Zwiebel und Tomaten dazu geben und alles verrühren

Frühlingszwiebel-Dipp:

- Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden
- zur Grundsoße dazu geben und verrühren

Kräuter-Dipp:

- Gartenkräuter fein schneiden
- zur Grundsoße geben und verrühren

Gemügesticks:

- vorhandenes Gemüse waschen und in Streifen schneiden

Brothäppchen:

- Brotscheiben in kleine Schnittchen schneiden
- mit verschiedenen Dips bestreichen

Als Krönung:

- Garnieren der Dippschalen mit Gemüsestreifen und frischen Kräutern
- Garnieren der Brothäppchen mit frischen Kräutern oder einer Gurkenscheibe



Obstfrühstücksideen – Der frische Kick für einen guten Start in den Morgen

Obstsalat

Du benötigst:

- Obst je nach Saison und bevorzugt aus regionalem Anbau
- z. B. 3 rote Äpfel, 3 gelbe Äpfel, 6 Bananen, 3 Orangen, 3 Birnen, 500 g Weintrauben, 500 g Erdbeeren, 1 Zitrone (wenn keine Orangen verwendet werden), Kiwi, Mango, Melone, Rosinen, gehackten Nüssen oder Mandeln

Zubereitung:

- Früchte waschen oder schälen;
- die Früchte in mundgroße Stücke schneiden,
- alles in eine große Schüssel geben und gut durchmischen.

Als Krönung:

- Stellt in extra Schüsselchen Rosinen, gehackte Mandeln oder Nüsse bereit! Die kann man sich dann über den Obstsalat geben.
- Einige Gewürze passen auch gut zu süßen Speisen. Versucht zum Beispiel euren Obstsalat mit etwas Zimt oder einer Vanilleschote zu würzen.

Tipp:

Äpfel und Bananen werden, wenn man sie aufschneidet schnell braun. Das lässt sich aber verhindern! Haltet ein Stück Zitrone oder Orange bereit und beträufelt eure Äpfel und Bananenstücke, wenn ihr diese in die Schüssel gegeben habt.



Möhren-Apfel Salat

Du benötigst:

- 6 Äpfel
- 1 Bund Möhren
- 1 Zitrone

Zubereitung:

- Äpfel und Möhren schälen,
- in grobe Stücke schneiden und dann auf einer Küchenreibe raspeln (nicht zu fein!). Beim Raspeln benötigen Kinder der 1. und 2. Klasse Hilfe.
- Die Stücke in eine Schüssel geben und sofort mit Zitrone beträufeln.
- Alles vorsichtig durchmischen.



Beerenstarker Joghurt

Du benötigst:

- 1 kg Naturjoghurt,
- etwas Honig,
- Beeren der Saison, z. B. Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren.

Zubereitung:

- Beeren gut waschen und putzen,
- zusammen mit Joghurt in eine Schüssel geben und gut mischen,
- eventuell mit Honig etwas süßen.

Tipp:

- Das Rezept funktioniert, auch wenn ihr anstatt Joghurt eine Beerencreme aus Quark und Milch macht.
- Oder ihr verdünnt euren Beerenjoghurt mit Milch, quetscht eure Beeren mit einer Gabel oder dem Mixer und erhaltet, wenn ihr alles zusammenmischt, einen Trinkjoghurt.
- Kirschen sind zwar keine Beeren, sondern Steinfrüchte, eignen sich aber auch für einen leckeren Joghurt!
- Achtung! Sauber arbeiten! Beeren können Flecken auf eurer Kleidung, aber auch auf Tischen und Stühlen hinterlassen!



Kraftmüsli mit Obst

Du benötigst:

- 500 g Nackthafer
- 500 g Cornflakes (ungesüßt)
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 200 g Rosinen
- 200 g gehackte Haselnüsse, Mandeln oder Datteln
- 200 g Kokosraspel
- Obst der Saison:
 - z. B. Äpfel, Bananen, Birnen, Weintrauben
 - oder Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren
 - oder Pfirsiche, Nektarinen, Kirschen
 - oder eine eigene Mischung
- 3 l Milch
- 1 kg Naturjoghurt
- etwas Honig

Zubereitung:

- Nackthafer mit Flocker oder Handkaffeemühle flocken, mit Cornflakes mischen und in eine große Schüssel geben,
- das Obst waschen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die anderen Zutaten einzeln in Schüsselchen geben.
- Jedes Kind kann sich sein eigenes Müsli zusammensetzen und es wahlweise mit Milch oder Joghurt verzehren.

Tipps:

- Damit Bananen und Apfelstücke nicht braun werden, beträufele sie mit etwas Zitrone!
- Du kannst dein Müsli mit etwas Honig süßen.
- Man kann auch Fruchtmarmelade dazu stellen und anstatt mit Honig sein Müsli mit einem Klecks Marmelade süßen.



Gemüsevariationen – Kunterbunte Leckereien

Gemüsesalat

Du benötigst für den Salat:

- 1 Kopfsalat
- 1 Salatgurke
- 1 gelbe, 1 rote Paprikaschote
- 4 mittelgroße Tomaten
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Möhren
- 1–2 Dosen Mais

Du benötigst für das Dressing:

- Frische Kräuter, z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- etwas Öl, z. B. Olivenöl oder Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft
- 4 EL Wasser

Zubereitung des Salats:

- Kopfsalat waschen, klein schneiden und in eine große Schüssel geben,
- Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Kopfsalat dazugeben,
- Maisdosen öffnen, abtropfen lassen und den Mais in die Schüssel geben.

Zubereitung des Dressings:

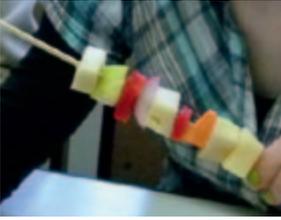
- 4 EL Wasser kräftig mit Zitronensaft abschmecken,
- Salz, Pfeffer zufügen und mit Schneebesen schlagen,
- 2 Esslöffel Öl zufügen und nochmals kräftig verrühren,
- frische gewaschene und fein gehackte Kräuter und Zwiebel zufügen,
- mit etwas Zucker abschmecken,
- Dressing auf den Salat geben und alles gut mischen.

Als Krönung:

Dekoriert eure Salatschüssel mit frischen, ungeschnittenen Kräutern.

Tipp:

Das Dressing lässt sich auch gut mit Naturjoghurt zubereiten!



Gemüse-Käse-Spieße

Du benötigst:

- 1 kg Schnittkäse als Stück, z. B. Gouda oder Edamer
- verschiedene Gemüsesorten, z. B. Paprika, Salatgurke, Radieschen, Möhren, Cocktailtomaten, Kohlrabi, Zucchini,
- eine Schale Weintrauben oder 5 Mandarinen,
- 1 lange Holzspieße

Zubereitung:

- Den Käse in Würfel schneiden,
- das Gemüse waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden,
- die Weintrauben waschen bzw. die Mandarinen schälen,
- alles kunterbunt auf die Holzspieße stecken.

Als Krönung:

Dekoriert eure Spieße auf einem großen Teller oder Tablett!

Gemüse-Sticks

Du benötigst:

- 1 rote und 1 gelbe Paprika,
- 1 Salatgurke,
- 1 Kohlrabi,
- 1 Stangensellerie,
- 1 Bund Möhren,
- 1 Bund Radieschen,
- 1 Schale Cocktailtomaten,
- kleine Holzspieße.

Zubereitung:

- Paprika, Salatgurke, Sellerie und Möhren waschen und in Streifen schneiden,
- Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden,
- Radieschen und Tomaten gut waschen,
- Radieschen halbieren und danach mit den Cocktailtomaten auf kleine Holzspieße stecken.

Als Krönung:

Präsentiere deine Gemüsesticks auf einer Platte. Du kannst sie nach Farben sortieren oder im Kreis anrichten.

Tipp:

Gemüsesticks schmecken pur sehr lecker! Man kann sie aber auch in verschiedene Dippes stecken. Am besten du machst dir deine Dipp selber, dann kannst du reinmischen was du möchtest! Einige Rezepte über Quark-Dippes findest du in dieser Rezeptsammlung!



Das volle Korn – Kraft und Energie: Brothäppchen ganz unterschiedlich belegt

Du benötigst:

- 3 Verschiedene Vollkornbrote oder Vollkornbaguettes, möglichst schon geschnitten,
- 2 Stück Butter,
- 2 Frischkäse (natur),
- verschiedene Wurst- und Käseaufschnitte,
- Obst, Gemüse, Kräuter zum Garnieren.

Zubereitung:

- Brotscheiben in kleine Schnittchen zerteilen,
- mit Butter oder Frischkäse als Grundlage bestreichen (bei Streichwurst nicht nötig),
- mit verschiedenen Wurst- und Käsescheiben belegen.
- Garniere deine Schnittchen!

Tipp:

Verwende andere lustige Brotaufstriche!





Wie aus Sahne Butter wird – „Schoko deluxe“

Du benötigst:

- 4 Becher kalte süße Sahne;
daraus entsteht ein Butterstückchen
- 2 Päckchen Vanillinzucker
- Honig, Rapsöl, Haushalts-Kakao

Zubereitung:

- Sahne ca. 15 Minuten mit Mixer schlagen bis Molke und Butter entstehen.
- Butter durch Mullwindel pressen um die Restmolke zu entfernen.
- In einer Schüssel 2 bis 4 TL Kakao, Schuss Honig, Schuss Rapsöl und Vanillinzucker hinzufügen und mit Mixer verrühren. Fertig. Auf Vollkornbrot schmieren und mit einem Glas Frischmilch genießen!!!

Tipp:

Ihr könnt an Stelle von Kakao auch getrocknete Erdbeeren (Erdbeerbutter), Zimt (Zimtbutter) oder Himbeeren (Himbeerbutter) nehmen. Aufstrich dünn bestreichen!!!



Radieschen-Schnee

Du benötigst:

- 2 Bund Radieschen,
- 100 g Doppelrahmfrischkäse,
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft.

Zubereitung:

- Radieschen gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden,
- Frischkäse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft anrühren,
- Radieschen dazu geben, verrühren,
- Aufstrich auf Brothäppchen geben.



Drachenaufstrich

Du benötigst:

- 1 Avocado,
- ½ Salatgurke,
- 2 Tomaten,
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft.

Zubereitung:

- Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen,
- Fruchtfleisch in eine Schale geben und mit einer Gabel zerdrücken,
- etwas Zitronensaft dazu geben,
- Gurke und Tomaten gut waschen und in kleine Würfel schneiden,
- alles vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken,
- auf die Brothäppchen geben.



Selbstgemachte Kräutercreme

Du benötigst:

- 500 g Magerquark,
- 200 g Frischkäse natur,
- etwas Milch,
- Kräuter der Saison, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill,
- eine Zwiebel,
- Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

- Vermenge Frischkäse und Quark mit etwas Milch, bis eine glatte Creme entsteht,
- Kräuter waschen und fein hacken,
- Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden,
- alles zu einer glatten Creme verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken,
- auf die Brothäppchen streichen.

Als Krönung:

- Garniere deine Brothäppchen mit frischen unzerschnittenen Kräutern oder Gemüsestückchen, wie z. B. Gurkenscheiben, Radieschenstücken usw.
- Du kannst deinem Kräuterquark auch andere Zutaten beimischen! Versuch doch mal einen Schafskäse-Frühlingszwiebel-Aufstrich, eine Tomaten-Basilikum-Creme oder einen Paprika-Kräuter-Quark!

Kontaktadressen

Adressen der Ansprechpartner/Projektträger:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Sektion Thüringen
Dornburger Straße 24 | 07743 Jena

Tel.: 03641 949-749

Fax: 03641 949-612

E-Mail: b9mawi@uni-jena.de

Homepage: www.dge-thueringen.de

Verbraucherzentrale Thüringen e. V.
Geschäftsstelle

Eugen-Richter-Straße 45 | 99085 Erfurt

Tel.: 0361 555-14 0

Fax: 0361 555-1440

E-Mail: ernaehrung@vzth.de

Homepage: www.vzth.de

Fachdienst Gesundheit des Landkreises Altenburg Land

E-Mail: gesundheit@altenburgerland.de

Tel.: 03447 586-822

Amt für Soziales und Gesundheit der Stadt Erfurt

E-Mail: soziales-gesundheit@erfurt.de

Tel.: 0361 655-4201

Fax: 0361 655-4209

Fachdienst Soziales und Gesundheit der Stadt Gera

E-Mail: jugend.soziales@gera.de

Tel.: 0365 838-3501

Fax: 0365 838-3505

Gesundheitsamt des Landkreises Eichsfeld

E-Mail: gesundheitsamt@kreis-eic.de

Tel.: 03606 650-5300

Fax: 03606 650-9022

Fachdienst Gesundheit des
Landkreises Schmalkalden-Meiningen

Kontaktformular unter <http://buerger.thueringen.de>

Tel.: 03693 485-407

Fax: 03693 485-470

Gesundheitsamt des Kyffhäuserkreises

E-Mail: gsa@kyffhaeuser.de

Tel.: 03632 741-471

Fax: 03632 741-472

Diese Druckschrift wird vom Thüringer Ministerium für Migration, Justiz und Verbraucherschutz im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit herausgegeben. Sie darf weder zu kommerziellen Zwecken noch zu Zwecken der persönlichen oder parteipolitischen Werbung verwendet werden. Dies gilt insbesondere für Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.

5. redaktionell überarbeitete Auflage

Redaktion:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Sektion Thüringen
Dipl. oec. Troph. Witold Maichrowitz
Dornburger Straße 23
07743 Jena
Tel.: 03641 949-749
Fax: 03641 949-612

Verbraucherzentrale Thüringen e. V.
Referat Lebensmittel und Ernährung
Petra Müller
Eugen-Richter-Straße 45
98085 Erfurt

Thüringer Ministerium für Migration, Justiz und Verbraucherschutz
Referat Verbraucherschutz
Werner-Seelenbinder-Straße 5
99096 Erfurt

in Zusammenarbeit mit den Mitgliedern des Arbeitskreises „Ernährungsbildung“
der DGE-Sektion des Freistaates Thüringen

überarbeitet von: Dipl. oec. troph. Witold Maichrowitz

Original: Dipl. oec. troph. Witold Maichrowitz
Dipl. troph. Sabine Möller
Dipl. troph. Marina Raschke

Herausgeber:

Thüringer Ministerium für Migration,
Justiz und Verbraucherschutz
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Werner-Seelenbinder-Straße 5
99096 Erfurt

Layout und Druck:

Gutenberg Druckerei GmbH Weimar

Titelbild:

Fotolia - Pressmaster

Bezug:

Tel.: 0361 57 3511-861

Fax: 0361 57 3511-848

E-Mail: presse@tmmjv.thueringen.de

Internet: www.thueringen.de

Stand:

November 2016