

Förderungsempfänger Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel Laurentius Platz. 1 46562 Voerde	Datum: 12.11.2021 Ansprechpartner/in: Frau Lisa-Marie Soika Tel.-Durchwahl/Fax: 02855 / 969756
Stadt Voerde (Niederrhein) Der Bürgermeister Fachdienst Jugend 2.3 Rathausplatz 20 46562 Voerde	Kontakt: Frau Weiß Tel: 02855 / 80 - 342 Fax: 02855 / 80 - 547

Projektantrag

Titel des Projektes:

Kochen für Kinder- und Jugendliche -
„Was esse ich, wenn Mama und Papa nicht zu Hause sind?“
– die gesunde Alternative“

Zielsetzung:

- Gesundheitsförderndes Kennenlernen von Lebensmitteln
- Handlungsorientiertes Erleben und Einüben eines gesunden Lebensstils
- Möglichst früh Mitverantwortung für die eigene Ernährung übernehmen
- Gewöhnung an natürliche, nährstoffreiche Lebensmittel
- verschiedene Lebensmittel anhand des Lebensmittelkreises kennenlernen
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls
- verantwortlicher Umgang mit Lebensmitteln
- Stärkung des Wohlbefindens durch gesunde Lebensmittel
- Kennenlernen von Vitaminen in Lebensmitteln
- Förderung des Organisation- und Ressourcenmanagements

Zielgruppe (Alter, Geschlecht):

Männliche, weibliche und diverse Kinder und Jugendliche
im Alter von 8 – 12 Jahre

Kooperationsprojekt mit:

Ort und Zeitraum der Durchführung des Projektes:

Gemeinwesenhaus- St. Martin
Auf dem Bänder 21
46562 Voerde

Zeitraum: März – September 2022

Voraussichtliche Teilnehmerzahl:

6 Teilnehmer*innen

Kosten- und Finanzierungsplan

Ausgaben

Einnahmen

Kursgebühren: (8 x 4 Std. á 14€ inkl. Vor- und Nachbereitung)	448 €	Teilnehmerbeitrag: 8€ (8 Einheiten x 6 TN je 1€)	
Sachmittel: Lebensmittel, Getränke (40€ pro Einheit)	320 €		
Brettchen, Messer, Schürzen	90 €		
Gesamtausgaben:	878€	Gesamteinnahmen: 384 €	

Beantragte Fördersumme: 494 €

Inhaltsbeschreibung

Projektantrag 2022

Mit der Verlängerung des Lockdowns in Deutschland bleibt auch der Regelbetrieb in Schulen und Kitas in den meisten Bundesländern ausgesetzt und damit blieb auch für viele Schülerin*innen die einzig warme ausgewogene Mahlzeit am Tag aus. Berufstätige Eltern müssen Arbeit und Kinderbetreuung, sowie die gesunde und ausgewogene Ernährung unter einen Hut bekommen – vor allem für Eltern jüngerer Kinder und Alleinerziehende eine enorme Herausforderung. In knapp 3,2 Millionen Familien mit jüngeren Kindern waren beide Elternteile erwerbstätig – das entspricht gut zwei Dritteln aller Paarfamilien mit Kindern unter elf Jahren (68 %). Besonders bei diesen Kindern blieb die gesunde und ausgewogene Ernährung auf der Strecke. Viele Eltern balancierten mit Fertiggerichten oder Gerichten vom Vortag oder stellten ihren Kindern geringe finanzielle Mittel zur Verfügung, um sich im nahegelegenen Supermarkt oder Imbiss etwas zu kaufen.

Damit sich ein Kind altersgerecht entwickeln kann, sollten Obst und Gemüse, sowie Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier regelmäßig auf dem Speiseplan von Kindern stehen, die durch sättigende Beilagen, wie Kartoffeln, Nudeln und Reis ergänzt werden. Für viele Familien ist es jedoch sehr schwer, diesen Ernährungsplan auch wirklich umzusetzen. Oftmals reicht die Zeit und die Geduld nicht für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung oder es fehlt das Wissen über kostengünstige und gesunde Einkaufsmöglichkeiten und Rezepte, welche sich auch im Alltag umsetzen lassen.

Die Realität spiegelt ein ganz anderes Bild wieder und zeigt Kinder in Kindertagesstätten und Schulen mit fehlendem oder ungesundem Frühstück, ein Mittag- oder Abendessen aus Fast Food und Softdrinks und einer Zwischenmahlzeit aus Süßigkeiten wie Chips. Auch bei diesen Mahlzeiten setzt das Sättigungsgefühl ein, geben den Kindern aber nicht die nötigen Nährstoffe, die sie für ihr Wachstum und ihre Entwicklung benötigen.

Die Folgen einer mangelnden Ernährung können dabei weitreichend sein. Sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung kann beeinträchtigt werden. Übergewicht und Konzentrationsprobleme können täglicher Begleiter werden und sich zu einem wachsenden Problem ausweiten.

Aufgrund der Tatsache, dass z.B. Übergewicht und Adipositas zu schwerwiegenden Krankheiten wie Diabetes, Herz- und Kreislaufkrankheiten, Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie mannigfaltigen psychischen Beeinträchtigungen führt, hat sich dieses Projekt zum Ziel gesetzt, die weiteren Aufwärtsbewegung von Übergewicht so früh wie möglich aufzuhalten.

Gesunde Ernährung ist eine Grundvoraussetzung und sollte jedem Kind zum Wohle der gesunden Entwicklung ermöglicht werden.

Durchführung:

Das Projekt soll in einem Zeitraum von März bis September 2022 für 8 Einheiten á 180 Minuten im Nachmittagsbereich mit 6 Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 – 12 Jahren durchgeführt werden. Die Kinder und Jugendlichen sollen einfache, gesunde und ausgewogene Gerichte kennenlernen, gemeinsam Einkaufen und selbständig Zubereiten. Ihnen soll aufgeführt werden, welche Lebensmittel in verschiedenen Gerichten langfristig sättigen und wie sie diese Gerichte allein zu Hause zubereiten können. Es sollen nicht nur Hauptgerichte zubereitet werden, sondern auch Frühstücks- oder Abendbrotgerichte. Sodass sie eigenständig ihr Frühstück für die Schule zubereiten können und die schnellen Alternativen, wie Schokobrotchen oder Croissants von Bäcker oder aus dem Supermarkt vermeiden.

Voerde-Möllen, den 12.11.2021

Lisa-Marie Soika