

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen.“

Die Sarah Wiener Stiftung bildet Lehrer und Erzieher als Botschafter und Multiplikatoren der Stiftungsidee an Schulen und Kitas – vorwiegend in sog. sozialen Brennpunkten - weiter. Die Kinder erfahren anschließend in regelmäßigen Koch- und Ernährungskursen mit Spaß und Genuss gesundheitliche Prävention durch gesunde Ernährung, Selbstbestimmung, feinmotorische Schulung, soziales Miteinander und Teamwork.

Konkret bildet SWS immer drei Schulen bzw. Kitas gemeinsam 1,5 Tage vor Ort weiter und stellt dabei alle Rezepte, Durchführungspläne etc. zur Verfügung. Anschließend kochen diese Schulen einmal wöchentlich in Gruppen von 10 Kindern für je 3 Monate und nehmen die Rezepte, teilweise Giveaways wie Obst etc., mit nach Hause, um auch die Eltern mit einzubeziehen. Danach erhalten die Kinder das Sarah Wiener Koch-Diplom, und sofort startet die nächste Gruppe für 3 Monate usw.

Die Einrichtungen werden also einmalig von SWS angeschoben und befähigt, das Ernährungsprogramm danach kontinuierlich und eigenständig durch zu führen. Die Stiftung bleibt weiterhin Partner - beratend und evaluierend.

Die Eltern werden zuvor durch die Stiftung über Inhalt und Vorgehen in einem Elternbrief schriftlich informiert und müssen durch ihre Unterschrift belegen, dass sie über die Lehrinhalte informiert sind und der Teilnahme ihres Kindes am Programm zustimmen.

Je nach Lebensmittelbeschaffung vor Ort gehen die Schüler selbständig für die Kochkurse einkaufen. Dafür müssen sie lernen, eine Liste zu schreiben und sich das Geld richtig ein zu teilen. Dadurch werden Schreib- und Rechenfertigkeit verbessert und Verantwortung übernommen. Die Kinder lernen also am Beispiel der Ernährung - neben dem präventiv-gesundheitlichen Aspekt - ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und planvoll zu organisieren, sie werden deutlich sichtbar selbständiger. Dies unterstützt und entlastet gerade sozial schwächere und bildungsfernere Familien.

Bei den Koch- und Ernährungskursen kooperiert SWS, wo immer möglich, mit Partnern, die Lebensmittel, Kochzubehör und einheitliche SWS-Poloshirts kostenfrei zur Verfügung stellen.

Wo immer möglich erhalten die Schulen Sets von Gemüse- und Kräutersaatgut: in der Weiterbildung werden sie animiert, vorhandene (Schul-)gärten zu nutzen, neue mit den Kindern anzulegen oder zumindest auf der Fensterbank des Klassenzimmers oder des Gruppenraumes auszusäen. Die Ernte sollte in den Kochkursen verwendet werden. So erfahren die Kinder exemplarisch den Kreislauf der Lebensmittelerzeugung vom eigenen Anbau bis zum Essen selbst.

Die Inhalte des SWS-Kochmodulsystems wurden wissenschaftlich geprüft und für die Praxis empfohlen (Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund; Frau Prof. Schlegel-Matthies, Universität Paderborn).

[Ernährung und Bewegung](#)

Darüber hinaus setzen sie sich bei Hoffahrten mit für sie neuen Themen auseinander, wie z. B. dem Ökologischen Landbau.

Evaluierung

SWS bleibt auch nach Durchführung der Weiterbildungen Ansprechpartner für die Partneereinrichtungen und erhält von jeder wöchentlichen Kochstunde einen Rückmeldebogen mit Angaben zur Zahl der teilnehmenden Kinder, Verbesserungsvorschlägen, Lob und Tadel. Die Ergebnisse fließen direkt in die folgenden Weiterbildungen ein (Prozessevaluierung).

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen.“

Ausstrahlung in die Familien hinein

Immer häufiger erhalten wir Rückmeldungen, dass die Kinder die wöchentlichen Rezepte aus den Kursen tatsächlich zu Hause nachkochen. Häufig scheint es den Eltern zu schmecken, wie die Kinder ihren LehrerInnen/ErzieherInnen berichten. Hin und wieder ist die Ungeduld mit den Eltern groß, wenn z. B. wieder mal keine Paprika im Kühlschrank zu finden ist, mit der man doch das gesunde Pausenbrot belegen will.

Auch die Medien berichten aus Interviews mit LehrerInnen und SchülerInnen unserer Partnerschulen, in denen diese zu Protokoll geben, wie sehr das Projekt über die Ernährungskompetenz hinaus die Selbständigkeit der Kinder verbessert.

Vorbildfunktion

Die Partnereinrichtungen strahlen in die Region aus und geben ihre Erfahrungen weiter. Pressemeldungen der Stiftung zum Auftakt der Kurse bzw. gelegentliche Presseterminale vor Ort am Rande der Kochkurse führen dazu, dass interessierte Einrichtungen sich bei SWS melden, um ebenfalls in das Programm aufgenommen zu werden.