

KOCHEN II

CLEVER EINKAUFEN UND ZUBEREITEN

Grundschule, Klassen 3-4



Online-
Lernumgebung



Test
Center

auf www.gida.de

Filme  Software



Sachunterricht

DVD
VIDEO

Inhalt und Einsatz im Unterricht

"Kochen II – Clever einkaufen und zubereiten"

Dieses Film-Lernpaket behandelt verschiedene Aspekte des Unterrichtsthemas „Kochen und Ernährung“ für die Klassen 3-4 in der Grundschule.

Im Hauptmenü finden Sie insgesamt 4 Filme:

Fit und gesund durch Essen	5:50 min
Clever einkaufen	6:20 min
Kochen – eine saubere Sache	5:35 min
Garverfahren	7:45 min

(+ Grafikmenü mit 6 Farbgrafiken)

Die Filme beschäftigen sich aus verschiedenen Perspektiven mit dem Kochen. Zunächst werden die Protagonisten vorgestellt: Hannah, Michal und Matteo, sie sind bekannt aus „Kochen I“, beschäftigen sich mit der Frage: „Wie können wir uns richtig ernähren und wie machen Essen und Trinken trotzdem Spaß?“ „Professor Lunatus“ geht der Sache ebenfalls nach und stößt auf die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Der zweite Film zeigt, wie man clever einkaufen kann. Eine Einkaufsliste hilft z.B. Geld und Zeit zu sparen, Reste kann man verwerten und so das Wegwerfen von Lebensmitteln vermeiden. Auch saisonales und regionales Einkaufen sind sehr wichtig.

Im dritten Film wollen die Kinder einen Obstsalat zubereiten. Damit der Salat aber allen schmeckt und bekommt, müssen wichtige Hygieneregeln beachtet werden. Apropos Regeln: Auch am Esstisch gelten einige Grundsätze. Schließlich werden verschiedene Garverfahren mit und ohne Wasser vorgestellt. Dabei werden auch die jeweiligen Vor- und Nachteile erläutert.

Anschauliche Computeranimationen und eine altersgerechte Sprache unterstützen alle Darstellungen und vermitteln den Kindern Grundlagen des Kochens, der Ernährung und Hygiene. Dabei werden zahlreiche Themen des Lehrplans behandelt. Die Filme können unabhängig voneinander und in beliebiger Reihenfolge, z.B. bei einem Stationenlernen, eingesetzt werden.

Ergänzend zu den o.g. 4 Filmen stehen Ihnen zur Verfügung:

- **6 Farbgrafiken**, die das Unterrichtsgespräch illustrieren (in den Grafik-Menüs)
- **10 ausdrückbare PDF-Arbeitsblätter** (plus 2 Rezepte aus dem Film)

Im GIDA-Testcenter (auf www.gida.de) finden Sie auch zu diesem Film-Lernpaket interaktive und selbstausswertende Tests zur Bearbeitung am PC. Diese Tests können Sie online bearbeiten oder auch lokal auf Ihren Rechner downloaden, abspeichern und offline bearbeiten, ausdrucken etc.

Begleitmaterial (PDF)

Über den „Windows-Explorer“ Ihres Windows-Betriebssystems können Sie die Dateistruktur einsehen. Sie finden dort u.a. den Ordner „DVD-ROM“. In diesem Ordner befindet sich u.a. die Datei

index.html

Wenn Sie diese Datei doppelklicken, öffnet Ihr Standard-Browser mit einem Menü, das Ihnen noch einmal alle Filme und auch das gesamte Begleitmaterial zur Auswahl anbietet (PDF-Dateien von Arbeitsblättern, Grafiken und Begleitheft, Internetlink zum GIDA-TEST-CENTER etc.).

Durch einfaches Anklicken der gewünschten Begleitmaterial-Datei öffnet sich automatisch der Adobe Reader mit dem entsprechenden Inhalt (sofern Sie den Adobe Reader auf Ihrem Rechner installiert haben).

Die Arbeitsblätter ermöglichen Lernerfolgskontrollen bezüglich der Kerninhalte der Filme. Einige Arbeitsblätter sind am PC elektronisch ausfüllbar, soweit die Arbeitsblattstruktur und die Aufgabenstellung dies erlauben. Über die Druckfunktion des Adobe Reader können Sie auch einzelne oder alle Arbeitsblätter für Ihren Unterricht vervielfältigen.

Fachberatung bei der inhaltlichen Konzeption und Gestaltung:

Redaktionsbüro Rüdiger Horn, Olpe

Unser Dank für die Unterstützung unserer Produktion geht an:

Sekundarschule Hundem-Lenne, Lennestadt und Kirchhundem

Inhaltsverzeichnis

Seite:

Inhalt – Strukturdiagramm 4

Die Filme

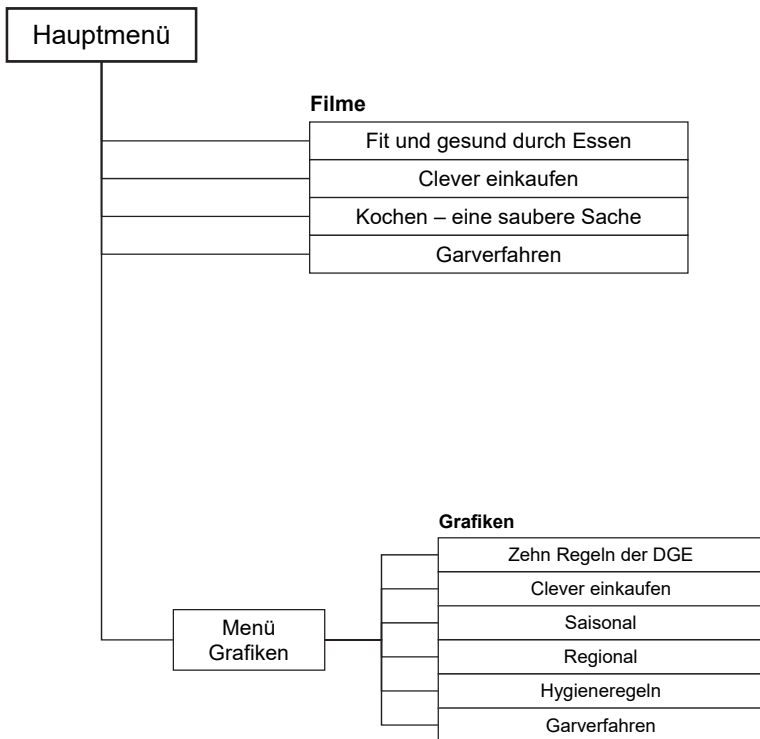
Fit und gesund durch Essen 5

Clever einkaufen 7

Kochen – eine saubere Sache 9

Garverfahren 11

Inhalt – Strukturdiagramm



Fit und gesund durch Essen

Laufzeit: 5:50 min, 2023

Lernziele:

- Den Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit herstellen.
- Die 10 Regeln der DGE kennenlernen und beachten.
- Die Nährstoffe kennenlernen.
- Die eigenen Ernährungsgewohnheiten beurteilen.

Inhalt:

Der erste Film beginnt mit der Vorstellung der drei Kinder Hannah, Michal und Matteo. Die drei machen bei einer Kochwerkstatt ihrer Schule mit und beschäftigen sich mit der Frage: „Wie können wir uns richtig ernähren und wie machen Essen und Trinken trotzdem Spaß?“



Durch Professor Lunatus erfahren sie von den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Tierische Lebensmittel ergänzen die Auswahl
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Diese Regeln werden den Kindern in altersgerechter Sprache und mit passenden Bildern erklärt.



Hinweis: Auf den Internetseiten der DGE finden Sie ausführliche Erläuterungen der 10 Regeln zum vollwertigen Essen und Trinken, die 5-am-Tag-Kampagne, den Ernährungskreis sowie die Lebensmittelpyramide.

Clever einkaufen

Laufzeit: 6:20 min, 2023

Lernziele:

- Eigene Handlungsprozesse zur Herstellung eigener Produkte planen und bewerten.
- Regeln für den Einkauf kennen und anwenden.
- Die Begriffe „saisonal“ und „regional“ kennen und erklären.
- Nachteile nicht saisonaler und nicht regionaler Produkte kennen und bewerten.
- Einen Saisonkalender anwenden.

Inhalt:

Hannah und Michal wollen einen Obstsalat zubereiten. Die Zutaten dazu müssen sie aber erst noch besorgen. Ihr Motto dabei ist: „Clever einkaufen“: So sparen Sie Zeit und Geld, vermeiden Stress bei der Zubereitung, müssen nicht unnötig Lebensmittel wegwerfen und schonen die Umwelt.

Die Umsetzung ist ganz einfach: Vorräte prüfen, Einkaufsliste schreiben, keine unnötigen Dinge und Mengen kaufen, nicht hungrig zum Einkaufen gehen.

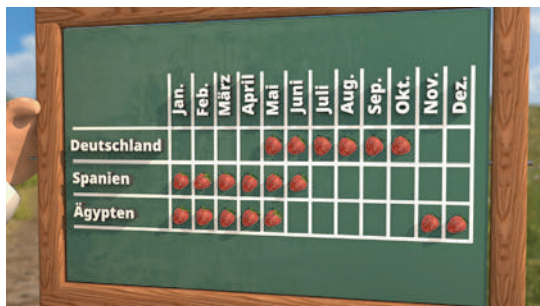
Reste können verwertet oder gleich für das nächste Essen eingeplant werden.



Saisonalität und Regionalität

Am Beispiel der Erdbeeren wird gezeigt, dass Obst- und Gemüsepflanzen verschiedene Ansprüche haben, z.B. an Regen und Wärme. Es gibt einen bestimmten Zeitraum, in dem die Erdbeeren bei uns reifen und geerntet werden können. Dann haben sie bei uns Saison.

Erdbeeren, die im Frühjahr oder sogar im Winter angeboten werden, stammen aus Gewächshäusern oder aus südlichen Ländern. Mit solchen Angeboten sind gravierende Nachteile verbunden: Gewächshäuser nehmen zum Teil große Flächen ein und müssen beheizt werden. In Spanien und Nordafrika müssen die Pflanzen bewässert werden – obwohl Wasser dort Mangelware ist. Das hat Folgen für die Menschen und die Landschaft dort. Schließlich müssen die Erdbeeren noch nach Deutschland gebracht werden. Beim Transport wird Treibstoff verbrannt, wodurch das Treibhausgas CO₂ entsteht – was wiederum den Klimawandel fördert.



Daher ist es besser, saisonales Obst und Gemüse zu kaufen. Wann die verschiedenen Sorten Saison haben, kann man Saisonkalendern entnehmen, wie sie z.B. von der Verbraucherzentrale im Internet angeboten werden.

Das Einsparen von Energie und CO₂ ist auch ein wichtiger Faktor bei der Regionalität. Allerdings ist der Begriff Region nicht festgelegt, eine Region ist mal größer und mal kleiner. Es ist sinnvoll, regionale Produkte zu verwenden, da sie oft frischer sind und nicht mit Chemikalien behandelt werden müssen. Außerdem werden Betriebe aus der Region – z.B. Bauern, Mühlen, Bäckereien – durch den Kauf unterstützt.



Kochen – eine saubere Sache

Laufzeit: 5:35 min, 2023

Lernziele:

- Verhaltensregeln in der Küche lernen.
- Materialien, Werkzeuge und Geräte sach- und sicherheitsgemäß benutzen.
- Hygieneregeln kennen und anwenden.
- Tischregeln kennen und anwenden.

Inhalt:

Hannah und Michal wollen einen Obstsalat zubereiten, den sie ihren Mitschülerinnen und -schülern in der großen Pause anbieten wollen. Dabei ist es wichtig, dass sie auf die Sauberkeit – oder Hygiene – achten und einige Regeln einhalten.

Für den Film wurden typische Situationen nachgestellt, aus denen sich ein Hygieneproblem ergeben kann. Es wird darauf hingewiesen und gezeigt, wie es vermieden werden kann. Folgende Regeln werden thematisiert:

- Hände waschen mit Wasser und Seife.
- Schmuck und Uhren ablegen.
- Wunden sorgfältig mit einem Pflaster oder Verband abdecken, evtl. Hygienehandschuhe tragen.
- Lange Haare zusammenbinden oder eine Kochmütze bzw. Haube tragen.
- Kittel oder Schürze statt Straßenkleidung tragen.
- Einen Probierlöffel verwenden.
- Arbeitsbereich aufräumen und säubern, Abfallschüssel und Ordnungstopf verwenden.



Tischregeln

Nicht nur Sicherheits- und Hygieneregeln müssen in der Küche beachtet werden. Auch am Esstisch gelten einige Regeln. Sie sorgen dafür, dass durch das Essen kein Stress entsteht und alle ihr Essen genießen können. Dazu gehören z.B. die Sitzhaltung und das Sprechen mit leerem Mund. Dagegen zeugt es nicht von Respekt, wenn man seinen Tischpartner ignoriert und stattdessen in der Zeitung liest oder mit dem Smartphone spielt.



Hinweis: Das Thema „Sicherheit in der Küche“ ist Gegenstand des Filmes „Kochen I“.

Garverfahren

Laufzeit: 7:45 min, 2023

Lernziele:

- Naturphänomene im Hinblick auf physikalische und chemische Gesetzmäßigkeiten untersuchen.
- Das Prinzip der Wärmeübertragung kennenlernen.
- Den Siedepunkt kennenlernen sowie die Phasenübergänge Verdampfen und Kondensieren beobachten.
- Materialien, Werkzeuge und Geräte sach- und sicherheitsgemäß benutzen.
- Verschiedene Garverfahren benennen und erklären.
- Lernergebnisse medial aufbereiten und präsentieren.

Inhalt:

Rund um das Thema „Kochen und Ernährung“ gibt es sehr viele Fachbegriffe. Deshalb wollen die Kinder ein Kochlexikon mit Erklärungen, Fotos und kurzen Filmen erstellen. Hier geht es um die verschiedenen Garverfahren.

Doch was bedeutet Garen eigentlich und warum wird es angewandt? Garen heißt, dass man Lebensmitteln Wärme zuführt. Die Lebensmittel werden dadurch weicher, der Körper kann sie leichter umwandeln und verwerten, es entstehen Geschmacksstoffe und schädliche Keime werden abgetötet.



Bei den Garverfahren kann man zwei grundsätzliche Varianten unterscheiden: mit Wasser und ohne Wasser.

Beim Kochen, Dampfgaren und Schmoren wird Wasser verwendet. Braten, Backen und Grillen kommen ohne Wasser aus. Die verschiedenen Verfahren haben jeweils Vor- und Nachteile. Beim Kochen z.B. wird das Gargut zwar weich, aber es gehen auch Nährstoffe verloren. Beim Grillen entsteht eine leckere Kruste mit Röststoffen, aber das Grillgut kann auch trocken werden oder sogar verbrennen.





GIDA Gesellschaft für Information
und Darstellung mbH
Feld 25
51519 Odenthal

Tel. +49-(0)2174-7846-0
Fax +49-(0)2174-7846-25
info@gida.de
www.gida.de

