

## Durchgeführt von ausgebildeten Multiplikatoren

Ernährungsfachkräfte begleiten die Durchführung des Projekts im Saarland. Hierbei handelt es sich um qualifizierte und geschulte Personen, die die Unterrichtstermine gemeinsam mit den Lehrkräften im Team halten. Außerdem stehen sie beratend zur Seite, wenn es um Ernährungsbildung an der Schule geht. Ziel ist eine dauerhafte Verankerung des Konzepts.

## Finanzielle und fachmännische Unterstützung des Projekts

Als moderner Krankenversicherer mit mehr als 640.000 Versicherten liegt der IKK Südwest die Gesundheit der Menschen in der Region besonders am Herzen. Für Familien, Kinder und Jugendliche hält die IKK Leistungen bereit, die weit über den Standard einer Gesetzlichen Krankenversicherung hinausgehen.

Durch die Förderung der IKK Südwest fallen für die Schulen lediglich die Kosten für die benötigten Lebensmittel an.

Das Projekt wird von einem Gesundheitsberater der IKK Südwest begleitet.



## Anmeldung

Haben Sie Fragen oder Interesse an „schmeckt.einfach.gut.“ und möchten einen individuellen Termin vereinbaren?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail, wir beraten Sie jederzeit gerne. Weitere Informationen finden Sie zudem unter [www.schmeckt-einfach-gut.de](http://www.schmeckt-einfach-gut.de)

### Ihre Ansprechpartnerin im Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Vera Lamberts  
Keplerstraße 18  
66117 Saarbrücken  
Telefon: 06 81/5 01-4366  
E-Mail: [lamberts@vns-sal.de](mailto:lamberts@vns-sal.de)

\* Ministerium für  
Umwelt und  
Verbraucherschutz

**SAARLAND**



### Ihre Ansprechpartnerin bei der IKK Südwest

Thea Schmitt  
Referat Gesundheitsförderung  
Berliner Promenade 1  
66111 Saarbrücken  
Telefon: 06 81/9 36 96-7254  
E-Mail: [thea.schmitt@ikk-sw.de](mailto:thea.schmitt@ikk-sw.de)

**IKK Südwest**

# schmeckt. *einfach.* gut.

## Ernährungsbildung an Schulen



© reklamezone.de

\* Ministerium für  
Umwelt und  
Verbraucherschutz

**SAARLAND**



Adipositas-Netzwerk SAAR e.V.

**IKK Südwest**



## schmeckt.einfach.gut. - das Konzept

Das Projekt „schmeckt.einfach.gut.“ basiert auf dem gleichnamigen Kochbuch und ist für alle Schulformen und Klassenstufen geeignet. Der Aspekt der Gesundheitsförderung wurde bei der Erstellung des Kochbuchs konsequent und selbstverständlich integriert.

Die Umsetzung in den Schulen findet in vier Modulen statt. Davon werden drei Module durch ausgebildete Multiplikatoren geleitet und unterstützt, eines wird von der Schule eigenständig durchgeführt.

Dank der stufenweisen Gliederung des Kochbuchs ist sowohl für Koch-Neulinge als auch für erfahrene Köche das Richtige dabei.

Die Lebensmittel werden von den Multiplikatorinnen eingekauft und zu jedem Modul mitgebracht.

## Ziel des Projekts

Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler zu ermuntern, selbst Gerichte zuzubereiten und schrittweise immer selbstständiger zu kochen. Es wird ein Grundstein für Küchentechniken sowie die Zubereitung von Lebensmitteln gelegt.

Das Projekt soll Freude am Kochen bereiten und zeigen, dass Selbstkochen auch einfach und schnell gehen kann.

## Ablauf des Projekts

- Modul 1:**
- ★ Angeleitet durch eine Multiplikatorin
  - ★ Kochen
  - ★ Gemeinsames Essen und Aufräumen
- Modul 2:**
- ★ Angeleitet durch eine Lehrkraft
  - ★ Themen: beispielsweise Bewegung und Getränke
- Modul 3:**
- ★ Angeleitet durch eine Multiplikatorin
  - ★ Kochen
  - ★ Gemeinsames Essen und Aufräumen
- Modul 4:**
- ★ Angeleitet durch eine Multiplikatorin
  - ★ Unterstützt durch einen Gesundheitsberater der IKK Südwest
  - ★ Kochen
  - ★ Gemeinsames Essen mit Gästen, wie beispielsweise Eltern



## Grundlage des Projekts - das Kochbuch

Das Kochbuch „schmeckt.einfach.gut.“ wurde von der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Saarland im Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz gemeinsam mit dem Adipositas-Netzwerk SAAR e. V. entwickelt.



Es hebt sich durch seinen modularen Aufbau entscheidend von anderen Kochbüchern ab.

Alle Rezepte liegen in drei Schwierigkeitsstufen vor, um auch Koch-Anfänger zum Einstieg ins Kochen zu ermutigen.

Der ehemalige Sternekoch aus dem Kloster Tholey, Abt Mauritius, sowie das CJD Homburg mit seinen Auszubildenden, haben alle Rezepte gekocht und verfeinert. Die Gerichte wurden anschließend professionell fotografiert und im Buch mit zahlreichen Profi-Tipps abgebildet.

## Raumbedarf

Um das Projekt an der Schule umsetzen zu können, ist eine funktionsfähige Küche, in der die Schüler arbeiten dürfen, Voraussetzung.