



ABLAUF (Beispiel)

Einfach. Lecker. Vorbeugen.

Ziel: Gesundheitskompetenz von BerufsschülerInnen im Alter von 16 bis 25 Jahren im Raum Bayern stärken und ihnen durch praxisnahe Kochworkshops eine gesunde Ernährung näherzubringen.

In interaktiven Workshops lernen die Teilnehmenden, wie man mit wenig Geld, Zeit und Aufwand gesund kochen kann – begleitet von verständlich aufbereiteten Informationen zur Krebsprävention. Neben der Vermittlung praktischer Kochkompetenz erfahren die Jugendlichen, welche Lebensmittel vorbeugend wirken und wie man ungesunde Muster durch bewusste Entscheidungen ersetzt.

Inhalte: Diese umfassen Themen wie Ballaststoffe, Fleischkonsum oder gezuckerte Getränke und werden werden zielgruppengerecht, dialogorientiert und abwechslungsreich aufbereitet.

Die Veranstaltung findet vor Ort in einer Schulküche statt, um Theorie und Praxis optimal zu verknüpfen. Wenn keine Schulküche vorhanden ist, kommt unsere mobile Küche zum Tragen.

Ablauf im Detail:

11:00–11:15 – Begrüßung und Einführung

Begrüßung & Kennenlernen: Vorstellung des Teams (Ernährungsfachkraft und Koch/Köchin) und der Teilnehmer. Kurzes Kennenlernspiel oder Warm-up, um die Gruppe aufzulockern. Etwa: „Was esse ich heute?“

Jede/r nennt spontan sein letztes Essen. Die Kursleitung nutzt dies, um typische Muster sichtbar zu machen (Fast Food, Snacks, Süßes).

Mini-Input (5 Minuten): Warum Ernährung für junge Menschen wichtig ist

Präsentation der Workshop-Ziele und warum Darmkrebsvorsorge bereits in jungen Jahren wichtig ist. Hinweise wie „bis zu 30–50 % aller Krebserkrankungen wären durch gesunden Lebensstil vermeidbar“.





Bezug zur Lebenswelt der Azubis:

- Schichtdienst → unregelmäßiges Essen
- viel Stress → schnelle, billige Snacks
- mangelnde Kochfähigkeiten → Fertiggerichte

Erwartungen klären: Offene Frage an die Teilnehmenden, was sie von dem Tag erwarten oder bereits über gesunde Ernährung wissen.

„Was macht euch im Alltag das gesunde Essen schwer?“

11:15–11:45 – Theorie kompakt: Grundlagen einer gesunden Ernährung

(Interaktiver Vortrags- und Dialogteil)

Interaktiver Kurzinput zu drei Themenblöcken:

- Ballaststoffe & Verdauung
 - Was sind Ballaststoffe? Warum schützen sie?
 - Einfache Quellen: Haferflocken, Vollkornbrot, Gemüse aus TK, Hülsenfrüchte (Glas)
 - Mini-Übung: Die Gruppe schätzt „Wo stecken mehr Ballaststoffe drin?“
- Lebensmittelwahl im Alltag
 - Vollkorn vs. Weißmehl, Saft vs. Obst, frische vs. verarbeitete Produkte
 - Kurze Gruppenübung: „Was ist die bessere Wahl – und warum?“
- Zucker & Getränke
 - Zuckerfallen anhand von Beispielen (Softdrink, Eistee, Saft, Nektar etc.)
 - Kurze SchätZRunde: „Wie viele Zuckerwürfel sind wohl in 1 Glas Orangensaft?“





- Gemeinsam Alternativen für den Alltag finden, die auch wirklich umgesetzt werden. Können

Interaktion: Die Bausteine einer gesunden Ernährung:

- Mehr pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte)
- Ballaststoffe täglich (30 g) – Was bedeutet das genau???
- Weniger rotes & verarbeitetes Fleisch
- Zucker & Softdrinks reduzieren
- Getränke: Wasser first

„Was fällt euch davon im Alltag am schwersten?“ (Handzeichen-Abfrage)

11:45–12:15 – Theoriephase II: Vertiefung und Übertragung in den Alltag

(Mix aus Input, Dialog und aktivierender Elemente; Vertiefung spezifischer Präventionsaspekte)

Mini-Analyse: Lebensmittelkarten (10 Min)

Azubis vergleichen in Kleingruppen z. B.:

- Vollkornnudeln vs. Instantnudeln
- Apfelschorle vs. Saft vs. Energy Drink
- Haferflocken vs. Knuspermüsli
- Wurstbrot vs. Hummus- oder Käsebrot

Ziel: spielerisches Erkennen von Zucker, Fett, Zusatzstoffen & Kosten.

Anschließende Diskussionsrunde: „Ernährungsgewohnheiten unter der Lupe“ – Offene Fragen an die Gruppe über typische Frühstücks-/Mittagsgewohnheiten im Ausbildungsalltag.





Kurzvortrag mit Gespräch (etwa 15 Min): „Fleischkonsum und Darmkrebsrisiko“ – Die Ernährungsfachkraft erklärt den Zusammenhang zwischen hohem Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch und Darmkrebs. Laut WHO (IARC) gilt verarbeitetes Fleisch (Wurst, Schinken) als krebserregend, rotes Fleisch als wahrscheinlich krebserregend; häufiger Verzehr kann das Darmkrebsrisiko erhöhen etc. Wichtig: diese Zahlen einordnen. Was bedeutet dies genau für das Risiko? Welche Empfehlungen können davon abgeleitet werden?

Gemeinsam Alternativen erörtern: „Wie könnte man Wurst auf dem Pausenbrot ersetzen?“ – die Teilnehmer nennen Ideen (Käse, Hummus, Gemüseaufstrich), was sind von Fleischalternativen zu halten?

Mini-Modul: Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel? (5 Min)

- 90 % der Azubis brauchen keine Nahrungsergänzungsmittel
- Ausnahmen: Ärztliche Diagnosen (z. B. Vitamin D im Winter, B12 bei Veganern)
- „Mehr ist nicht besser“ – Übersicht Risiken (Überdosierungen, Wechselwirkungen)
- Merke: Ernährung geht vor Pillen.

Kurzdiskussion:

„Warum greifen viele trotzdem zu Supplements?“ (Influencer, schnelle Versprechen, Fitnesskultur etc.)

12:15- 12:20 – kurze Pause

12:20 – 13:00: Alltagsintegration & Hürden der Azubis (40 Min)

Ziel: Die Jugendlichen erleben, dass gesunde Ernährung für ihren Alltag möglich ist – günstig, schnell, ohne Kocherfahrung.





Gruppenarbeit: „Meine 3 größten Hürden“ (10 Min)

Ausgehend aus der Erwartungsabfrage sortieren Kleingruppen thematisch:

- Zeitmangel
- wenig Geld
- Stress & Müdigkeit
- keine Küche / kleine Küche
- Schichtdienst
- kein Kochwissen

Jede Gruppe wählt 1–2 Hürden aus.

Lösungen erarbeiten (15 Min)

Pro Hürde wird eine praxistaugliche Lösung erarbeitet. Beispiele:

Zeitmangel

- 10-Minuten-Rezepte
- Meal Prep „Light“ (2× die Woche 20 Min)
- Frühstück-to-go: Overnight Oats, Joghurt + Obst + Haferflocken

Wenig Geld

- TK-Gemüse ist günstiger + vitaminreich
- Lebensmittel vergleichen: Haferflocken 0,99 € vs. gezuckertes Müsli 4 €
- Hülsenfrüchte (Dose): 0,79 € – eiweiß- & ballaststoffreich

Keine Kocherfahrung

- 3 Grundtechniken lernen: Dünsten, Kochen, Anbraten (im Kochworkshop)
- Rezepte mit 5 Zutaten (in unserem Begleit-Material)
- Küchenbasics-Liste





Schichtdienst

- 3 „Notfall-Snacks“: Banane, Nüsse, Vollkornbrot
- Müde = Lust auf Zucker → Alternativen finden
- Kühlschranksbox für schnelle Mahlzeiten

Jede Gruppe stellt 1 Lösung vor und diskutiert diese mit der Gruppe

Mini-Input: „Gesund essen für < 5 € pro Tag?“ (5 Min)

Beispiele aus dem Begleitheft, etwa:

Porridge + Banane (0,40 €)

Vollkornnudeln + Gemüse-TK + Tomatenpassata (1,20 € pro Portion)

→ Ziel: zeigen, dass gesund UND günstig möglich ist.

Kurzer Ausblick (ca. 10 Min): Die Theorieeinheit schließt mit einem Ausblick auf den Praxisteil. Der Koch/Die Köchin stellt kurz vor, das nach der Mittagspause gemeinsam zubereitet wird. Und zeigt die Zutaten und erläutert deren gesundheitlicher Nutzen: z. B. Vollkornnudeln (reich an Ballaststoffen), saisonales Gemüse (Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe), Hülsenfrüchte oder Fisch als eiweißreiche, darmgesunde Komponenten. Die Teilnehmer erfahren, dass das Rezept einfach, kostengünstig und alltagstauglich ist – genau das, was sie lernen sollen. Fragen werden beantwortet.

13:00–14:00 Kochen

Umzug in die Küche & Vorbereitung

Die Gruppe begibt sich in die Lehrküche. Alle ziehen Schürzen an, waschen sich die Hände und machen sich mit der Küchenordnung und Hygienevorgaben vertraut. Der Koch/die Köchin erklärt kurz die Stationen und Werkzeuge. Die Teilnehmenden werden in Kleinteams (z. B. 3–4 Personen pro Team) eingeteilt, jede Gruppe erhält einen Arbeitsbereich.





Diese Übergangsphase schafft einen geordneten Start in den Kochteil.

Kochphase: Gemeinsames Zubereiten eines gesunden Menüs

(Praktischer Teil – alle kochen zusammen unter Anleitung; ernährungspädagogische Erläuterungen fließen ein)

Rezeptvorstellung (etwa 10 Min): Der Koch /die Köchin erklärt das Menü des Tages. Schritt für Schritt werden die Zubereitungsschritte umrissen.

Ebenso wird auf eine gesundheitsbewusste Kochmethode hingewiesen: „Wir dünsten das Gemüse nur kurz, so bleiben mehr Nährstoffe erhalten.“ Fragen der Teilnehmer werden geklärt

Kochpraxis in Teams (etwa 40 Min): Jetzt sind die Teilnehmer dran: In Kleingruppen setzen sie das Rezept um. Jede Gruppe kümmert sich um Teilaufgaben Die Workshop-Leiter stehen helfend zur Seite: Der Profi-Koch gibt praktische Tipps (sichere Schneidetechniken, effiziente Arbeitsabläufe), die Ernährungsfachkraft kommentiert gelegentlich. Zubereitungsmethoden werden in Aktion erläutert: Zum Beispiel demonstriert der Koch den Unterschied zwischen Kochen, Braten und Dünsten am Beispiel des Gemüses. „Seht ihr, wir braten die Zucchini nur kurz in wenig Öl – sie soll noch bissfest sein. Bei zu langem oder sehr heißem Anbraten würden Vitamine verloren gehen.“

Diese Hinweise erfolgen „nebenbei“ während des Kochens, um Theorie-Praxis-Verknüpfung zu sichern. Die Teams arbeiten engagiert zusammen, was Teamgeist und Selbstwirksamkeit fördert. Die Trainer achten darauf, jeden einzubeziehen – vom erfahreneren Hobby-Koch bis zur absoluten Anfängerin – und loben Fortschritte.

Ziel: Die Teilnehmer merken, dass gesundes Kochen machbar ist – kostengünstig und relativ schnell, wenn man weiß wie.





Anrichten und Abschluss (etwa 10 Min): Gegen 13:50 Uhr sind die Gerichte fertig. Gemeinsam richten die Gruppen das Essen an. Der visuelle Aspekt wird betont: „Das Auge isst mit!“ Die Küche wird grob aufgeräumt, Kochutensilien zur Seite gestellt (das gründliche Abwaschen kann teilweise nach dem Workshop erfolgen, damit genügend Zeit fürs Verkosten und Reflexion bleibt).

13:50–14:20 – Verkostung und Erfahrungsaustausch

14:20–14:30 – Gruppenreflexion: Wissenstransfer & Feedbackrunde

Reflexionsfragen (etwa 10 Min): Zurück im Seminarraum (oder weiterhin im Sitzbereich der Küche) leitet die Ernährungsfachkraft eine strukturierte Reflexion ein: „Welche neuen Erkenntnisse nehmt ihr heute mit?“ – „Was hat euch am meisten überrascht?“ – „Werdet ihr etwas an eurem Essverhalten ändern oder ein Rezept zuhause nachkochen?“. Die Fragen erscheinen nacheinander auf Folien oder Plakaten, um die Denkanstöße zu visualisieren.

Trainer-Feedback & Zusammenfassung (etwa 5 Min): Der/die Kursleiter/in fasst die wichtigsten Punkte des Tages noch einmal kurz zusammen. Und weist auf weiterführende Angebote hin (Onlinekampagne des Projekts / Videotutorials, auf die über QR-Codes zugegriffen werden kann). Die Teilnehmenden erhalten Infomaterial: eine Mappe mit einfachen Rezeptkarten, Tipplisten (für ballaststoffreiche Lebensmittel, Wochenplanung etc.) und Flyer zur Darmkrebsvorsorge. Kurz wird erklärt, was in der Mappe ist, damit die Jugendlichen die Inhalte später nochmals nachschlagen können.

Digitaler Fragebogen (etwa 10 Min): Zum Abschluss wird die Evaluation durchgeführt. Die Teilnehmenden scannen einen bereitgestellten QR-Code mit ihren Smartphones. Dieser führt zu einem einmalig ausfüllbaren Online-Fragebogen. Die Kursleitung steht bei Bedarf für Hilfe bereit.





Verabschiedung (etwa 5 Min): Wenn alle fertig sind, bedankt sich das Team herzlich für die aktive Teilnahme. Die Jugendlichen werden motiviert, das Gelernte mitzunehmen und vielleicht im Freundeskreis weiterzugeben. Auf Wunsch können sie noch weiteres Info-Material oder Links erhalten. Zum Abschied gibt es ein Gruppenfoto (wenn erlaubt) oder zumindest ein gemeinsames Abschlusswort von jedem: z. B. jeder nennt ein Wort, das den Tag für sie/ihn beschreibt („lecker“, „aufklärend“, „lustig“, ...).

