



ERNÄHRUNGSWOCHEN

EIN PROJEKT DER

**STIPTUNG
CHRISTOPH
SONNTAG**

GEFÖRDERT VON DER

STIFTUNG BILDUNG UND SOZIALES

Sparda-Bank

PROJEKTPARTNER 

Slow Food®
Deutschland

**Green
Spoons**

leben.natur.vielfalt
das Bundesprogramm

BADEN-WÜRTTEMBERG

PROJEKT BESCHREIBUNG



Das Projekt „Ernährungswochen“ wurde von der **STIFTUNG CHRISTOPH SONNTAG GmbH** entwickelt, konzipiert, geplant und durchgeführt.

Slow Food, als Kooperationspartner, bereichert das Konzept mit spannenden, methodisch-didaktisch aufbereiteten Inhalten zu jährlich wechselnden Schwerpunktthemen.

Ministerpräsident Winfried Kretschmann ist seit 2011 Schirmherr der Ernährungswochen.

Seit Beginn des Projekts im Jahr 2011 wird die Durchführung der jährlich stattfindenden 10 Ernährungswochen durch unseren Partner, die **Stiftung Bildung und Soziales der Sparda Bank BW**, finanziert und ermöglicht. In diesem Jahr konnten wir außerdem die **Experimenta Science Center gGmbH** als neuen Projektpartner gewinnen, um weitere fünf Ernährungswochen umzusetzen.

Wir danken herzlich für die wertvolle Unterstützung, die es uns ermöglicht, dieses spannende und wichtige Projekt durchzuführen!

STIFTUNG BILDUNG UND SOZIALES

Sparda-Bank

BADEN-WÜRTTEMBERG



experimenta

Das Science Center

IV
**STIFTUNG
CHRISTOPH
SONNTAG**



**Green
Spoons**



HINTERGRUND

Tiefkühl- und Fertigprodukte, statt eigenhändig zubereiteter Mahlzeiten, bestimmen zunehmend die Esskultur in Deutschland. Viele Kinder kommen ohne Frühstück zur Schule und das Mittagessen zu Hause fällt vielfach aus. Da ist der Griff in die Tiefkühltruhe vorprogrammiert. Laut RKI (2018) steigt die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher in Deutschland kontinuierlich an und liegt mittlerweile bei über 26,3 Prozent. Besonders hoch ist diese Zahl bei Kindern aus Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status (SES). Besorgniserregend ist, dass bereits im Kindesalter die Weichen für die Ernährung und Gesundheit im Erwachsenenalter gestellt werden.

Das Thema Ernährung findet in Schulen nur begrenzt Platz im Lehrplan, insbesondere das praktische Erleben und Verstehen kommt oft zu kurz. Die Bedeutung einer gesunden Ernährung wird die Schülerinnen und Schüler jedoch auch in den kommenden Jahrzehnten begleiten. Daher sollte dieser essentielle Aspekt, der ein Leben lang von Bedeutung ist und zu einem gesunden Lebensstil beiträgt, im Schulalltag unbedingt integriert werden, wobei besonderes Augenmerk auf eine praxisnahe Vermittlung gelegt werden sollte.

Um Schulen als „Orte des Lebens und Lernens“ zu begreifen, setzt das Büro Christoph Sonntag mit der Unterstützung der **Stiftung Bildung & Soziales der Sparda-Bank BW eG** mit dem Projekt **Ernährungswochen** genau an diesem Punkt an.

DAS PROJEKT

Ziel der **Ernährungswochen** ist es, Kinder und Jugendliche schon früh zu motivieren, Mahlzeiten selbst zuzubereiten. Sie sollen für die Lebensmittelherstellung, Verwertung und damit einhergehende ausgewogene Ernährung praxisnah begeistert und sensibilisiert werden. Zudem sollen dabei gute Umgangsformen und Rücksichtnahme vermittelt werden.

Ausgewählte Produzent*innen, Händler*innen sowie Köch*innen sind Teil der Umsetzung des Projektes und werden im Laufe der Ernährungswoche den Kindern und Jugendlichen Wissen über die Qualität von Nahrungsmitteln, verantwortliche Landwirtschaft, artgerechte Viehzucht, traditionelles Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt vermitteln. Den Abschluss der Woche bildet ein kleiner „Knigge-Kurs“ im Kellertheater der Stiphtung, der gute und moderne Umgangsformen thematisiert. Als besonderes Highlight wird Christoph Sonntag persönlich live auftreten.

PROJEKTWoCHE **WASSER** -der unsichtbare Held auf unserem Teller 2025

Die diesjährigen Ernährungswochen setzen das Motto **WASSER** in den Fokus. In diesem Zusammenhang fungiert das Projekt „**Green Spoons**“ der Organisation Slow Food Deutschland als Kooperationspartner für die Stiphtung Christoph Sonntag. Die Projektinhalte werden gezielt auf die Ernährungswochen abgestimmt und bilden einen roten Faden, der sich durch die gesamte Projektwoche zieht.

Infos zum Projekt: <https://greenspoons.slowfood.de>



PROJEKT BESCHREIBUNG

ABLAUF DER ERNÄHRUNGSWOCHE



TAG 1 (Schulintern) VORBEREITUNG / EINFÜHRUNG

Die Klassenlehrerin / der Klassenlehrer (Projektlehrer*in) bereitet die Schulklasse inhaltlich auf die bevorstehenden Projektstage vor, zum Beispiel durch Experimente, Spiele, Videos und mehr. Den Lehrkräften werden hierfür entsprechende Materialien zur Verfügung gestellt. Es sollten mindestens 4 Schulstunden für die Vorbereitung eingeplant werden.

TAG 2 VOM FELD UND STALL IN DIE KÜCHE

Unter dem Motto "Alles Bio!" erkunden die Schüler*innen gemeinsam mit heimischen Biobauern, Gärtnereien und Imkereien die Bedeutung des Begriffs auf Supermarktverpackungen. An diesem Tag tauchen sie in die Welt der verantwortungsbewussten und nachhaltigen Landwirtschaft ein, lernen alles über die Kartoffel, entdecken verborgene Kräuterwelten im Dialog mit dem/der Landwirt:In und unterstützen aktiv die Abläufe eines Bauernhofs. Dabei wird der Fokus auf die regionale Produktvielfalt gelegt.

- **Programm von 9.00-12.00 Uhr, zzgl. An- und Abfahrtszeit**

TAG 3 KINDER AM KOCHTOPF

Über die Herkunft der Produkte und die riesige geschmackliche Vielfalt konnten sich die Schüler*innen am Vortag informieren; jetzt geht es an die Verarbeitungs-Praxis.

Unter fachkundiger Anleitung werden Gerichte wie Maultaschen und Kartoffelsalat zubereitet: Maultaschenteig wird ausgewellt, die Füllungen werden zusammengestellt und gewürzt, Maultaschen werden gefüllt und geformt, Kartoffeln gekocht und geschält... Oder wie man beispielsweise eine gesunde Pizza, einfach und schnell zubereitet, wird an diesem Tag vermittelt. Die Zubereitung erfolgt idealerweise mit am Vortag erworbenen Produkten vom besuchten Hof.

Bei der Zubereitung werden kulturelle Besonderheiten (schweinefleischfreie Zutaten) ebenso berücksichtigt wie eventuelle Allergien. Anschließend wird gemeinsam gegessen.

- **Programm von 9.00-12.00 Uhr**

TAG 4 ETIKETTE & TISCHKULTUR

Wie wird ein Tisch festlich eingedeckt? Wie wird an einer Tafel serviert? Wie lauten Benimmregeln am Tisch? Und wie formuliert man eigentlich eine Tischrede? Im privaten Theaterkeller von Christoph Sonntag* erhalten die Schüler*innen von Kniggekursleiterin Marina Martin Antworten auf all ihre Fragen. Als besonderes Highlight wird Christoph Sonntag persönlich live auftreten.

- **Programm ca. von 9.00-13.00 Uhr, zzgl. An- und Abfahrtszeit**

*Falls Ihre Schule weiter von Stuttgart entfernt liegt, bringen wir den Kniggekurs direkt zu Ihnen ins Klassenzimmer! Unsere Kniggekursleiterin reist mit allen benötigten Materialien an, sodass der Kurs bequem vor Ort stattfinden kann.

TAG 5 (Schulintern) REFLEXIONSTAG

Zum Abschluss der Projektwoche erhalten die Schüler*innen eine Aufgabe zur Reflexion der Woche und vermittelten Inhalte. Anhand bereitgestellter Aufgaben und Leitfragen sollen sie Plakate, Gedichte, Erlebnisberichte, Bilder, Videos, Beiträge in der Schülerzeitung oder ähnliches gestalten. Bei der Gestaltung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, die Klassen entscheiden selbst, wie sie diese Aufgabe umsetzen möchten.

Die Lehrkräfte werden gebeten, uns Feedback zur Projektwoche zu geben. Die Stipftung freut sich sehr über die Zusendung der Reflexionsarbeiten per Post oder per Mail. Die Impressionen werden dann auszugsweise auf unsere Homepage und Social-Media-Kanäle gestellt. Es sollten mindestens 4 Schulstunden für die Nachbereitung eingeplant werden.



Eindrücke aus den vergangenen Jahren finden Sie auf



unserem Instagramkanal @stiphtung.tv unter dem Story-Highlight „Ernährungswochen“



oder auf Youtube



Weitere Informationen unter
<https://stiphtung.tv>



Kontakt

Annelie Speckmaier - Stiftungsleitung
STIPHTUNG CHRISTOPH SONNTAG GmbH

Postfach 50 09 80

70339 Stuttgart

T (0711) 550 86 86

F (0711) 550 86 87

E annelie@sonntag.tv, stiphtung@sonntag.tv