Ablaufplan der AOK Niedersachsen zur Workshopumsetzung „Brotdosenabenteuer“

Stand: 25.11.2026

Zielgruppe	Grundschulkinder aller Klassen, deren Eltern, Lehrkräfte und pädagogische Mitarbeitende
Ziel des Workshops	• Wissensvermittlung zum Thema gesunde Ernährung • Steigerung der Ernährungskompetenz bei Kindern und Eltern • gemeinsames Befüllen der Brotdosen mit gesunden Lebensmitteln
Setting und Ort	Grundschule, Klassenraum, Mensa/Caféteria oder Küche (Waschbecken sollte vorhanden sein)
Dauer	ca. 2 Schulstunden (90 Minuten für die Durchführung)
Wichtig für die Schule	Für die Durchführung werden Lebensmittel benötigt, die nach individueller Absprache von der Schule gestellt werden müssen. <u>Möglichkeiten der Finanzierung für die Lebensmittel:</u> • Kooperation mit einem Supermarkt vor Ort • Förderverein der Schule • freiwillige Spenden der Familien (jedes Kind bringt etwas mit) • Umlage der Eltern
Wichtig vor der Durchführung	An die Schule im Vorfeld verschicken: • die Checkliste für die Schule zur Umsetzung des Workshops • den Ablaufplan für die Schule • die Einladung für die Eltern

Phase	**Zeit** (min.)	**Thema / Inhalte**	**Organisationsform** (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	**Materialien / Hilfsmittel**
Ankommen und Gestaltung des Raumes	15		**Raumaufteilung:** Stuhlkreis nach vorne halb offen, mit Blick auf Flipchart o. Smartboard. Für die Zubereitung der Lebensmittel die Tische im hinteren Raum aufstellen. Waschbecken in der Nähe des Raumes. Ggf. Raumwechsel für den praktischen Teil. **Teilnehmende:** Kinder sollten ihre Namensschilder schon vor dem WS sichtbar am Oberkörper angebracht haben (z.B. den Namen auf Kreppband schreiben, o. ä.)	Durchgehen der internen Checkliste
Begrüßung	5	Begrüßung und Vorstellung des Ablaufs	Abhängig von der Gruppengröße: ggf. Kurzvorstellung der Kinder & Eltern (z.B. Vorname und eine Obst- oder Gemüsesorte mit dem gleichen Anfangsbuchstaben)	-
Bewegungs-spiel	5 - 10	Zur Motivation und Steigerung der Konzentration für die aktive Wissensvermittlung	Freie Entscheidung durch jeweilige Fachkraft, ein Bewegungsspiel	-
Aktive Wissens-vermittlung	10	1. „Spezialzutaten": Liebe, Humor, Freude, Genuss ➢ Lebensmittel sind mehr als nur Nahrungsauf-nahme	Aktive Wissensvermittlung durch Einbezug der Kinder, Eltern, Lehrkräfte und pädagogischen Mitarbeitenden zur Vorbereitung für den Praxisteil. • Flipcharts oder Folien über Smartboard zeigen • Leistungskurve erläutern	*1. Datei: Flyer: Zwischenverpflegung im Schulalltag* von INFORM – Deutschlands Initiative für

Phase	**Zeit** (min.)	**Thema / Inhalte**	**Organisationsform** (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	**Materialien / Hilfsmittel**
Aktive Wissens-vermittlung		2. Warum ist frühstücken wichtig? 3. Die Menge macht's!	• Zusammensetzung einer Mahlzeit: Bausteine einer Brotdose erläutern – bspw. angelehnt an den Flyer „Zwischenverpflegung im Schulalltag" (s. 1. Datei) • Die Hand als Mengenmaß und Portionsgröße erklären. Hintergrundinfos zu den Mengenangaben in Verbindung mit der Hand als Richtmaß. Bei Bedarf kann die AOK Ernährungspyramide gezeigt werden. (s 2. Datei)	gesunde Ernährung und mehr Bewegung *2. Datei AOK Ernährungspyramide*
ygiene	10	Hände und Lebensmittel waschen	Die Hände werden aus hygienischen Gründen unmittelbar vor der Praxiseinheit gewaschen. Danach werden dann auch die Lebensmittel von den Kindern gewaschen.	Waschbecken
Praxiseinheit	25	Zubereitung mit den zur Verfügung stehenden Lebensmitteln	Praxisbegleitung und Anleitung zur Gestaltung der Brotdose. Hinweis auf den „Messerparkplatz": Das Messer bleibt am Platz und wird nicht durch den Raum getragen. (s. 3. Datei) **Vermittlung des Wissens, dass eine gesunde ausgewogene Mahlzeit einfach zu gestalten ist** Stichwort: Vollkornbrot, Milchprodukt, Obst + Gemüse. Evtl. Orientierung am Flyer „Leckerschmecker Frühstücksentdecker" (s. 4. Datei)	Lebensmittel, Messer, Brettchen, etc. *3. Datei Messerparkplatz* *4. Datei Flyer: Leckerschmecker – Frühstücks-entdecker*

Phase	**Zeit** (min.)	**Thema / Inhalte**	**Organisationsform** (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	**Materialien / Hilfsmittel**
			Abschluss der Praxiseinheit mit einer Entspannungs-, Atem- oder Genussübung (bei der bspw. ein Stück Schokolade langsam im Mund gelutscht werden soll), um für den Abschluss ggf. wieder mehr Ruhe in die Gruppe zu bringen. Dafür setzten sich alle wieder in den Stuhlkreis.	*5. Datei Snackbeispiele 1* *6. Datei Snackbeispiele 2*
Abschluss/ Verabschie-dung	5	Verteilung der Brotdosen (solange der Vorrat reicht)	Alle Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis. Brotdosen liegen in der Mitte des Stuhlkreises und werden an die Kinder verteilt. Zufriedenheitsbefragung anhand eines QR-Codes den Eltern/Lehrkräften/päd. Mitarbeitenden zur Verfügung stellen.	Brotdosen und Infoblatt für die nachgelagerten Online-Seminare der AOK Niedersachsen für Eltern, sowie Zufriedenheitsbefragung anhand eines QR-Codes
Aufräumen	15	Klärung noch offener Fragen mit der Lehrkraft/ den päd. Mitarbeitenden. Aufräumen der Materialien.	Nochmals auf die Weitergabe des Infoblatts für die nachgelagerten Online-Seminare der AOK Niedersachsen für Eltern hinweisen.	-