

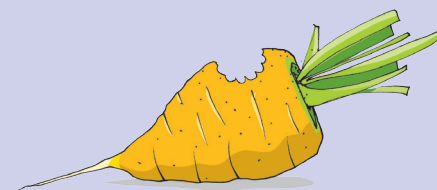
Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Von wegen Flügel

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Geschmack mit Verstärkung**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **(K)eine Extraportion Milch**



Kurzinfo: Worum geht es?

Der Powerdrink im Supermarkt macht noch lange keinen Vogel und wertvolle Milchportionen stecken nicht in Schokolade. Mit Vitaminen werden Weingummis nicht gesund und Frischkäse-Quarkspeisen braucht man nicht für starke Knochen.

Vermutlich hatten Sie beim einen oder anderen der oben erwähnten Werbeslogans direkt das passende Produkt im Kopf. Denn Werbung funktioniert – nicht zuletzt deshalb geben Lebensmittelkonzerne Jahr für Jahr große Summen für neue Slogans und Spots aus. Besonders Kinder sind leicht anfällig für das, was sie die Werbung glauben machen will. Ihnen fehlen die Erfahrungen und die Fähigkeit, sich kritisch von Werbeversprechen zu distanzieren. Zudem hat die Lebensmittelindustrie in den letzten Jahren die Kinder als eigene Zielgruppe entdeckt und bringt zunehmend speziell abgestimmte Fertigprodukte mit entsprechender Verpackung und kindgerechten Fernsehspots auf den Markt.

Im Fokus der Werbung stehen vor allem Fertigprodukte, denn die Gewinnspanne ist hier deutlich höher als bei anderen Nahrungsmitteln. Immer wieder wird versucht, den Eindruck zu erwecken, Fertigprodukte seien mindestens ebenso gesund, wie selbst zubereitete Mahlzeiten. Dabei enthalten sie häufig zusätzliche Inhaltsstoffe wie Aromen oder Konservierungsstoffe und viel Fett und/oder Zucker. Auch geschmacklich können Fertigprodukte nicht unbedingt mit einer frischen Mahlzeit mithalten – wenn man nicht schon auf die Aromastoffe trainiert ist. In einer Untersuchung von „Öko-Test“ bezeichnete die Mehrzahl der befragten Kinder einen industriell gefertigten Erdbeerrjoghurt mit Aromastoffen, im Vergleich zu einem Joghurt mit frischen pürierten Früchten, als natürlicher.

In der **ersten Stunde** geht es daher um das Thema „Geschmack mit Verstärkung“. Denn Kinder sollen lernen, dass viele Fertigprodukte zusätzliche Inhaltsstoffe wie Aromen und Konservierungsstoffe enthalten. Fertigprodukte sollen dabei nicht verteufelt werden – sie gehören schließlich zu unserem Alltag und für die meisten ist es utopisch, völlig auf sie zu verzichten. Vielmehr geht es darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, was man eigentlich isst und welche Alternativen es dazu gibt.

Die **zweite Stunde** mit dem Titel „(K)eine Extraportion Milch“ rückt das Thema Lebensmittelwerbung in den Fokus. Gemeinsam werden Werbe-Lügen aufgedeckt und überlegt, wie sich (wirklich) gesunde Lebensmittel vermarkten lassen. So wird die Fähigkeit der Kinder gestärkt, Werbung kritisch zu hinterfragen. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auch unter www.abgespeist.de.

Quelle: Öko-Test Verlag 04/2005;
Frankfurt am Main: ÖKO-TEST-Verlag GmbH



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Geschmack mit Verstärkung

UNTERRICHTSSTUNDE 1



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- sich bewusst werden, dass Fertiggerichte häufig zusätzliche Inhaltsstoffe enthalten.
- den Unterschied zwischen einem frischen und einem fertig gekauften Produkt bewusst erleben.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern dafür sensibilisiert werden, dass spezielle „Kinderlebensmittel“ meist weniger gesund sind, als sie vorgeben.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Erdbeerjoghurt (fast) ohne Erdbeeren“	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer Kurzgeschichte • Anchl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Hauptteil	Zutaten von Fertiggerichten und frischen Mahlzeiten im Vergleich	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Auseinandersetzung in der Klasse 	20 Min.
Abschluss	1. Erdbeerjoghurts – Der Geschmackstest	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisorientierte Aktivität 	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Kinderlebensmittel unter der Lupe“	<ul style="list-style-type: none"> • Anweisung im Frontalunterricht 	5 Min.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Erdbeerjoghurt (fast) ohne Erdbeeren“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Erdbeerjoghurt (fast) ohne Erdbeeren“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in das Thema Fertiggerichte

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

Erdbeerjoghurt (fast) ohne Erdbeeren

„Mhmmm, lecker, Erdbeerjoghurt!“, freut sich Florina, als ihre Mutter nach dem Mittagessen noch einen Nachtisch anbietet. „Oh ja, die mag ich auch gerne“, sagt ihr Freund Flo, der heute zum Mittagessen zu Gast ist. Auch Florinas Mutter mag Erdbeerjoghurt und so sitzen die drei nachdem sie den Tisch abgeräumt haben, noch einmal zusammen und löffeln einen Becher Erdbeerjoghurt.

„Erdbeeren sind so lecker, ich finde es richtig schade, dass es nicht das ganze Jahr über welche zu kaufen gibt.“, sagt Flo. „Das finde ich auch. Aber bald ist ja wieder Sommer und dann kann man wieder welche ernten. Im vergangenen Jahr waren wir auf einem Feld, mit ganz vielen Erdbeeren. Man musste nur die bezahlen, die man gepflückt und mitgenommen hat. Alle Erdbeeren die wir direkt dort gegessen haben waren gratis.“, erzählt Florina. „Ui, das war dann ja ein richtiges Erdbeerparadies!“, ruft Flo begeistert – „ich frage mich immer, wo denn die ganzen Erdbeeren wachsen, die in den Joghurts sind. Denn so viele Erdbeerefelder gibt es hier ja gar nicht. Und wenn man beim Pflücken auch noch Essen darf, da bleibt ja kaum noch etwas übrig. Irgendwo muss es doch riesige Felder mit Früchten für die Joghurts geben.“, überlegt er.

„So viele Früchte werden leider für Erdbeerjoghurts meist gar nicht gebraucht.“, schaltet sich Florinas Mutter ein. „Neulich habe ich noch einen Artikel in der Zeitung gelesen, in dem Fruchtjoghurts bewertet wurden. Erdbeerjoghurts kamen da gar nicht gut weg. Meistens ist nur höchstens eine Erdbeere in einem Becher Joghurt enthalten. So viele Erdbeeren braucht die Industrie also eigentlich gar nicht für die Joghurts. Stattdessen werden Aromastoffe genutzt und die rosa Farbe kommt zum Beispiel von Rote Beete Saft.“ „Och, das ist ja enttäuschend. Dann hat dieser Joghurt den Namen Erdbeerjoghurt ja eigentlich kaum verdient!“, sagt Flo empört.

„Da hast du Recht. Wenn es bald wieder Erdbeeren auf den Feldern gibt, können wir ja mal selbst einen Joghurt mit frischen Erdbeeren herstellen. Der ist gesünder und hat außerdem den Namen Erdbeerjoghurt dann auch wirklich verdient!“, schlägt Florinas Mutter vor.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

An die Einführungsgeschichte kann sich eine kurze Auswertungsphase mit folgenden Fragestellungen anschließen:

- *Wusstet ihr, dass in Erdbeerjoghurts kaum Erdbeeren enthalten sind?*
- *Kennt ihr noch andere Fertigprodukte, bei denen mit den Inhaltsstoffen gemogelt wird?*

HAUPTTEIL – WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Zutaten von Fertiggerichten und frischen Mahlzeiten im Vergleich

Dauer	ca. 20 Min.
Material	Packungen von Fertiggerichten, Rezepte für frische Gerichte, Klebepunkte, einen großen Bogen Papier
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstwerden, dass die Inhaltsstoffe von Fertiggerichten auf der Packung verzeichnet sind • Erkennen, dass Fertiggerichte häufig zusätzliche Inhaltsstoffe enthalten

Vorbereitung

Besorgen Sie vorab Verpackungen von verschiedenen Fertiggerichten und zu jedem Gericht ein Rezept für eine frische Zubereitung mit Zutatenliste. Bereiten Sie außerdem einen großen Papierbogen vor, der in zwei Bereiche unterteilt wird (einen für Fertigprodukte und einen für die frischen Mahlzeiten).

Durchführung

Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen mit drei bis vier Kindern ein. Jede Gruppe erhält die Verpackung eines Fertiggerichtes sowie ein Rezept für das Gericht. Die Gruppen sollen nun die Inhaltsstoffe des Fertiggerichts mit den Zutaten aus dem Rezept vergleichen und festhalten, wie viele Inhaltsstoffe nur in einem der beiden Gerichte vorkommen.

Nun kommt die Klasse wieder im Stuhlkreis zusammen und die Gruppen markieren mit den Klebepunkten auf dem Papierbogen, wie viele zusätzliche Stoffe sie gefunden haben. Für jeden Inhaltsstoff, der nur in dem Fertigprodukt enthalten ist, wird ein Punkt auf diesem Bereich des großen Papierbogens angebracht. Steht eine Zutat nur auf der Rezept-Seite so wird dies entsprechend mit einem Punkt in diesem Bereich markiert. So lässt sich visualisieren, dass Fertigprodukte meist viele Zusatzstoffe enthalten.

Im Anschluss können die Erkenntnisse aus der Übung gemeinsam besprochen werden.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Zur Auswertung bieten sich folgende Fragen an:

- *Im Rezept sind die Zutaten leicht zu finden. Wie habt ihr die Zutaten des Fertiggerichts gefunden?*
- *Was ist euch bei den Zutaten aufgefallen?*
- *Auf welcher Seite haben sich mehr Punkte angesammelt?*
- *Wofür sind die zusätzlichen Inhaltsstoffe in den Fertiggerichten gut? Welche Nachteile könnten sie haben?*

ABSCHLUSS

1. Erdbeerjoghurts – Der Geschmackstest

Dauer	ca. 10 Min.
Material	fertiger Erdbeerjoghurt, Naturjoghurt, frische oder tiefgefrorene Erdbeeren, zwei Schüsseln, Mixer, pro Kind ein Schüsselchen oder eine Untertasse sowie ein Löffel
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Frischen Erdbeerjoghurt probieren und mit einem gekauften Produkt vergleichen

Vorbereitung

Putzen und waschen Sie die frischen Erdbeeren bereits vor der Stunde und schneiden Sie das Grün ab bzw. lassen Sie die tiefgekühlten Erdbeeren vor der Stunde auftauen.

Durchführung

Zum Abschluss der Stunde soll der Unterschied zwischen einem Fertigprodukt und einem frischen Produkt auch geschmacklich erlebt werden. Dafür wird gemeinsam ein Erdbeerjoghurt hergestellt. Dazu werden frische oder (aufgetaute) tiefgekühlte Erdbeeren mit einem Mixer zerkleinert und unter Naturjoghurt gemischt. Jedes Kind bekommt eine kleine Portion davon zum Probieren und zum Vergleich eine kleine Portion fertigen Erdbeerjoghurt aus dem Supermarkt.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Zur Reflektion können folgende Fragen dienen:

- *Wie schmecken euch die beiden Joghurts?*
- *Bemerkt ihr einen Unterschied?*
- *Welche Sorte schmeckt euch besser? Warum?*

Wenn die Zeit es zulässt, bietet es sich an, die Inhaltsstoffe der beiden Joghurts wie in der vorhergehenden Aufgabe zu vergleichen.

2. Familienhausaufgabe „Kinderlebensmittel unter der Lupe“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn ein Ausdruck der Familienhausaufgabe „Kinderlebensmittel unter der Lupe“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam mit den Eltern ein Kinderlebensmittel kritisch betrachten

Durchführung

Teilen Sie zum Ende der Stunde die Familienhausaufgabe aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).



Kinderlebensmittel unter der Lupe

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

im Supermarkt finden sich immer häufiger Lebensmittel, die speziell für Kinder angeboten werden. Sie locken „mit zehn gesunden Vitaminen für jeden Tag“ oder einer „extra Portion Milch“ und erwecken so bei vielen Eltern den Eindruck, besonders gesund für ihre Kinder zu sein. Bunte Bilder und kindgerechte Portionen laden zusätzlich zum Kauf dieser sogenannten „Kinderlebensmittel“ ein. So ist der Einkaufswagen schnell gefüllt mit Tigern, Zwergen und Co, die allesamt vorgeben, einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung zu leisten.

Doch bei Kinderlebensmitteln ist Vorsicht geboten, denn die meisten halten nicht, was sie versprechen. Rund 70% der Kinderlebensmittel enthalten laut einer Untersuchung von Food-Watch nicht nur zusätzliche Vitamine oder Mineralstoffe, sondern vor allem ungesund viel Fett und/oder Zucker. In manchen Fällen sogar mehr, als vergleichbare Produkte für Erwachsene. Dabei ist eine gesunde Ernährung doch besonders bei Kindern so wichtig.

In der Familienhausaufgabe sollt ihr euch heute auf die Suche nach einem Kinderlebensmittel im Supermarkt machen und dieses einmal genau unter die Lupe nehmen. Beantwortet dafür die folgenden Fragen:

1. Wie heißt das Produkt?
2. Wie habt ihr erkannt, dass es sich bei dem Produkt um ein Kinderlebensmittel handelt?
3. Wie viel Gramm Zucker pro 100 g sind in eurem Kinderlebensmittel enthalten?
Rechnet gemeinsam um, wie viele Würfelzucker das wären. Ein Würfel Zucker entspricht 3g.
4. Wie viel Gramm Fett sind pro 100 g in eurem Kinderlebensmittel enthalten?
Rechnet gemeinsam um, wie viele Teelöffel Butter oder Margarine das wären. Ein Teelöffel Butter oder Margarine entspricht etwa 4 g Fett.
5. Gibt es ein alternatives Produkt, das kein Kinderlebensmittel ist? Wenn ja, welches?

Und noch ein Hinweis: Grundsätzlich gilt, dass Kinder keine anderen Lebensmittel als Erwachsene brauchen. Lediglich die Portionsgröße unterscheidet sich in den Empfehlungen zur Ernährung von Kindern und Erwachsenen.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

(K)eine Extraportion Milch

UNTERRICHTSSTUNDE 2



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- sich mit der Wirkung von Lebensmittelwerbung auseinandersetzen.
- selbst kreativ werden und die Vorteile ihres gesunden Lieblingsessens herausstellen.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern und SchülerInnen motiviert werden, zuhause gemeinsam zu kochen und die Mahlzeit attraktiv zu gestalten.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „In die Werbefalle getappt“	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer Kurzgeschichte • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Hauptteil	1. Schöne, bunte Werbewelt	• Gemeinsame Auseinandersetzung in der Klasse	10 Min.
	2. Wir machen unsere eigene Werbung	• Kreative Einzelarbeit/ individuelle Auseinandersetzung	20 Min.
Abschluss	Familienhausaufgabe „Das Auge isst mit!“	• Anweisung im Frontalunterricht	5 Min.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „In die Werbefalle getappt“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „In die Werbefalle getappt“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in die Unterrichtsstunde

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor – bzw. lassen Sie diese, je nach Lernstand, von einer/einem der SchülerInnen vorlesen.

In die Werbefalle getappt

Es ist Samstagmittag und Flo und Florina toben schon einige Zeit auf dem neuen Abenteuerspielplatz im Park herum. „Ouf, so langsam bin ich aber hungrig“, sagt Flo, nachdem sie die Seile entlang geklettert sind. „Ja, ich auch“, stimmt seine Freundin Florina ihm zu.

Zum Glück haben die beiden etwas Proviant in ihren Rucksäcken. Sie setzen sich damit auf eine Bank in die Sonne. Jetzt merken sie erst, wie hungrig sie eigentlich sind und die Butterbrote sind schnell aufgegessen.

„Willst du noch ein paar Vitamine zum Nachtisch?“, fragt Flo. „Aber du hast doch nur noch ein paar Bonbons in deiner Proviantdose“, wundert sich Florina. „Ja, das sind Bonbons mit vielen Vitaminen! Das weiß ich aus dem Fernsehen.“, erwidert Flo.

Florina lacht: „Hihihih, da bist du aber in die Werbefalle getappt. Vielleicht haben sie den Bonbons Vitamine beigemischt - aber Bonbons bleiben ja dennoch Bonbons und enthalten vor allem Zucker. Wenn ich Vitamine brauche, dann esse ich Obst und Gemüse. Vielleicht nehme ich aber gleich trotzdem ein Bonbon! Denn lecker sind sie ja schon. Erst trinke ich aber noch meinen Joghurt-Drink. Damit ich gesund bleibe, wenn der Herbst bald kommt.“

Nun schüttelt Flo den Kopf: „Diesmal bist du auf die Werbung hereingefallen. Meine Mutter sagt, normaler Naturjoghurt ist genauso gesund, wie diese kleinen Joghurt drinks. Die Firmen behaupten das nur, damit sie mehr verkaufen.“ „Echt?“, wundert sich Florina. „Dann sind wir wohl beide reingefallen. Manchmal weiß man ja auch gar nicht, was man der Werbung glauben soll und was besser nicht.“



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Als Überleitung zum sich anschließenden Praxispart und zur Auswertung der Familienhausaufgabe könnten folgende Fragen dienen:

- *Kennt ihr auch solche Werbe-Lügen, auf die ihr schon einmal reingefallen seid?*
- *In der Familienhausaufgabe aus der letzten Stunde habt ihr ein Kinderlebensmittel genauer unter die Lupe genommen. Welches Lebensmittel habt ihr gefunden?*
- *Habt ihr herausgefunden, warum es speziell für Kinder geeignet sein soll? Meint ihr, die Werbe-Leute haben damit Recht?*

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

1. Schöne, bunte Werbewelt

Dauer	ca. 10 Min.
Material	eine Werbeanzeige für ein Lebensmittel (aus einer Zeitschrift oder von einem Plakat)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Werbeanzeige für Lebensmittel bewusst betrachten und prüfen • Erfahren, welche Wirkung mit der Werbung erzielt wird

Durchführung

Bringen Sie für diese Übung eine Werbeanzeige für ein den Kindern bekanntes Lebensmittel mit. Betrachten Sie gemeinsam die Anzeige und überlegen Sie mit den Kindern, welche Wirkung hier erzielt werden soll.

Auswertung

Zur Reflektion der Werbeanzeige und ihrer Wirkung bieten sich folgende Fragen an:

- *Was seht ihr auf der Anzeige?*
- *Woran müsst ihr denken, wenn ihr die Werbung anschaut?*
- *Glaubt ihr dass das, was die Werbung sagt, wahr ist?*
- *Habt ihr eine Idee, welche Tricks die Werbefachleute verwendet haben, damit ihr dieses Lebensmittel gerne kauft und esst?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

2. Wir machen unsere eigene Werbung!

Dauer	ca. 20 Min.
Material	Mal- und Bastelmaterialien
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Das erworbene Wissen zum Thema Lebensmittelwerbung vertiefen und anwenden. • Sich die Vorteile eines gesunden Lebensmittels bzw. Gerichtes vor Augen führen.

Durchführung

Fordern Sie die Kinder auf, nun selbst einen Werbespruch und ein -plakat für ihr (gesundes) Lieblingsessen zu entwerfen.

Auswertung

Hängen Sie die fertigen Bilder an die Wand oder legen Sie sie im Klassenzimmer aus, so dass alle Kinder herum gehen und sich die Werbeanzeigen der Anderen anschauen können.

ABSCHLUSS

Familienhausaufgabe „Das Auge isst mit!“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	pro SchülerIn eine Kopie der Familienhausaufgabe „Das Auge isst mit!“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Eltern und Kinder bereiten gemeinsam eine auch fürs Auge ansprechende Mahlzeit zu

Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Das Auge isst mit!

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

„Das Auge isst mit“, so lautet der Titel dieser Familienhausaufgabe. Dieses Sprichwort betont, wie wichtig auch ein attraktives Aussehen von Nahrungsmitteln ist, damit wir sie gerne essen. Das macht sich die Werbung zu nutze und präsentiert uns neben flotten Sprüchen auch jede Menge schöne Bilder, die uns schon beim Ansehen das Wasser im Mund zusammen laufen lassen: Die Fertigpizza sieht auf der Packung aus wie frisch vom Italiener, Chips kommen in einer lustigen Bärchenform daher und das Obst auf dem Joghurtbecher wirkt besonders frisch und knackig. Die Werbefachleute wissen, was die Menschen anspricht und sie dazu animiert, genau dieses Produkt zu kaufen.

Heute wollen wir uns selbst in Werber für gesundes Essen verwandeln. Im Unterricht haben wir Werbeplakate gestaltet, mit denen wir für unser (gesundes) Lieblingsessen werben würden. In der Familienhausaufgabe wollen wir euch heute dazu anregen, eure Nahrung selbst attraktiv zu gestalten. Denn was die Werbung kann, können wir schon lange! Auch selbstgemachtes Essen kann attraktiv angerichtet werden und so schon beim Ansehen den Magen knurren lassen. Eure Aufgabe lautet daher heute: Kocht euer (gesundes) Lieblingsgericht und richtet es schön auf Tellern an. Hier ein paar Tipps, wie ihr euer Lieblingsessen optisch aufpeppen könnt:

- Einige gut platzierte Soßenkleckse mit einem Teelöffel anbringen.
- Frische Kräuter über das Essen streuen.
- Eine Scheibe frisches Obst oder Gemüse auf dem Tellerrand platzieren.
- Kleine Portionen auf großen Tellern anrichten. Damit fühlt ihr euch wie im Sternerestaurant.

Vielleicht habt ihr Geschirr für besondere Tage oder feine Gläser? Auch eine schöne Tischdeko macht eine Mahlzeit attraktiver. Dekoriert den Tisch mit Blumen, Muscheln oder anderen Materialien aus der Natur. Zündet eine Kerze an oder faltet für jeden eine Serviette...der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt...

