



Ernährungsführerschein – Steckbrief

- Für ALLE Kinder ab Klasse 3
- Erprobte Unterrichtsreihe zur schulischen Ernährungsbildung
- Passend zu den Bildungs- und Lehrplänen
- Maßgeschneidert für Lehrende ohne Ernährungsexpertise
- Für den Einsatz im regulären Unterricht
- Aufeinander aufbauende Einheiten mit schrittweisem Kompetenzaufbau
- Zubereitung kleiner, kalter Gerichte im Klassenzimmer
- Sechs bis sieben Doppelstunden mit viel Praxis
- Fertig ausgearbeitete Unterrichtsverläufe mit vielen Differenzierungen
- Rezepte mit Getreide, Gemüse, Obst und Milch (ohne Fleisch, Fisch, Eier)
- Die Rezepte sind Ausgangspunkt für viel mehr!

Foto: H. Sudhaus – © BLE

Ernährungsbildung mit allen Sinnen

Beim Ernährungsführerschein dürfen die Kinder vor allem eines: Es selbst tun! Im Mittelpunkt steht deshalb die Praxis:

- Die Kinder üben den praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten.
- Sie lernen die Ernährungspyramide als Wegweiser und wichtige Lebensmittelgruppen kennen.
- Sie bereiten kleine Gerichte zu und erkennen, woraus eine ausgewogene Mahlzeit besteht.
- Sie essen mit Genuss.

Die Kinder lernen Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen, zuzubereiten und zu genießen. Die Rezepte sind das Mittel, um Arbeitstechniken zu erlernen. Ziel ist es, dass die SuS Spaß haben am Selbstermachen, am Ausprobieren, am gemeinsamen Essen und die Begeisterung in ihren (Familien-)Alltag tragen.

Zum Weiterlesen:
Wie kann Ernährungs-
bildung gelingen?
[www.bzfe.de/
gelingensfaktoren](http://www.bzfe.de/gelingensfaktoren)

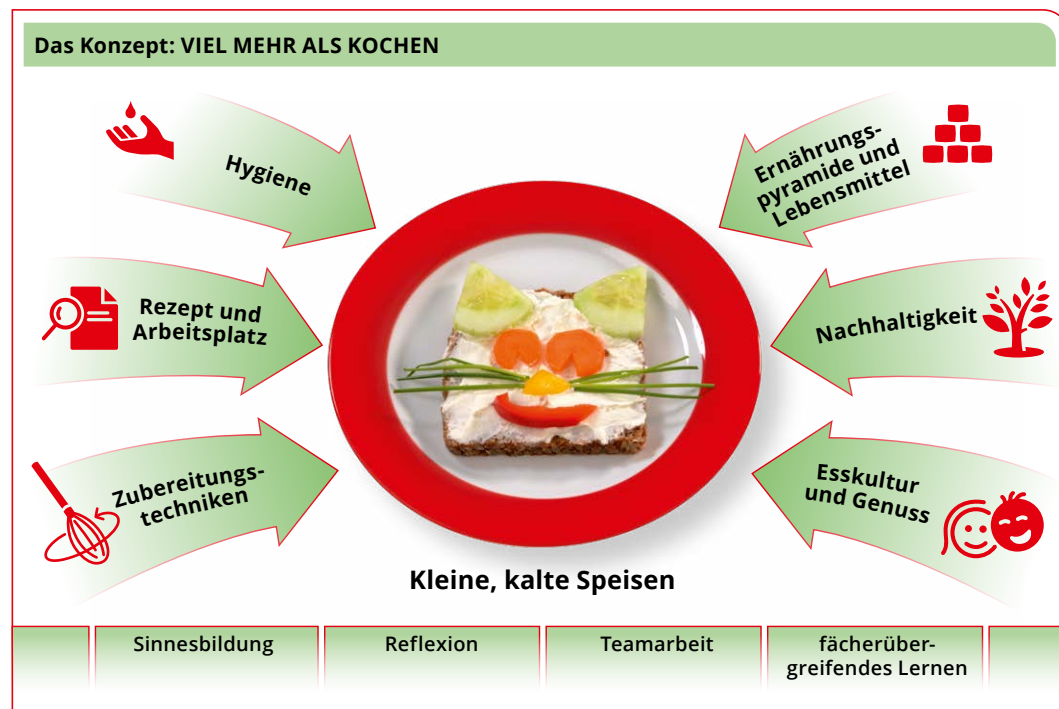


Foto: M. Ebersoll – © BLE

Selber tun, ausprobieren, genießen

Das Erfolgsmodell Ernährungsführerschein ist EIN Baustein zur schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung. Sie gilt als Grundbildung und gehört zu den Aufgaben in der Grundschule. Denn: Informelle Ernährungsbildung im Elternhaus wird immer weniger. Kinder essen in der Schule, unterwegs und greifen zu Hause in den Kühlschrank. Täglich entscheiden sie eigenständig über ihr Essen und übernehmen dabei Verantwortung für ihre Gesundheit. Dafür brauchen sie Orientierung bei der Lebensmittelvielfalt und praktische Erfahrungen.

Hier unterstützt der Ernährungsführerschein: Die Kinder lernen beispielsweise, ihr Pausenbrot selbst zuzubereiten. Sie waschen, putzen und schälen Gemüse und Obst, raspeln, rühren, würzen und sammeln neue Esserfahrungen. Dabei erleben sie nicht nur Freude und Gemeinschaft, sondern erwerben vor allem wichtige, grundlegende Alltagskompetenzen.



Begleitet werden die Kinder von Kater Cook, dem cleveren Küchenmeister. Er hilft bei allen wichtigen Lernschritten. Die freche Figur mit der ausgefallenen Kochmütze ist ein Verbündeter. Mit Kater Cook machen sich die Kinder startklar für die Zubereitung der Speisen. Nach der Stunde erinnert er ans Aufräumen. Natürlich kennt er auch die Tricks, wie die Tische blitzblank werden, und ist Experte für die Ernährungspyramide und Tischregeln.

Ziele, Kompetenzerwartungen

- Alltagskompetenzen erwerben durch praktischen Umgang mit Lebensmitteln,
- einfache Zubereitungstechniken lernen und anwenden,
- Selbstständigkeit und Verantwortung fürs Essen übernehmen,
- Geschmack bilden und genießen,
- Essgewohnheiten hinterfragen,
- soziale Kompetenzen/Teamfähigkeit ausbauen durch kooperatives Lernen.

Zum Weiterlesen:
Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen (REVIS);
www.evb-online.de
> Suche: REVIS

Welche Qualifikationen brauchen Lehrende?

Den Ernährungsführerschein können alle Pädagoginnen und Pädagogen durchführen. Sie brauchen keine zusätzliche Qualifikation. Alle notwendigen Inhalte vermitteln die Fachinformationen und methodischen Hinweise, Unterrichtsverläufe und Durchführungstipps. Das Konzept ist maßgeschneidert für den Unterricht in der Grundschule und findet im normalen Klassenzimmer statt. Jede Doppelstunde ist im Unterrichtsverlauf detailliert beschrieben und jeder Schritt didaktisch begründet. Alles baut so aufeinander auf, dass Sie und Ihre Klasse von Stunde zu Stunde immer mehr Routinen entwickeln.

Führen Sie den Ernährungsführerschein mehrmals durch, brauchen Sie eine Hygienebelehrung. Diese erhalten Sie beim örtlichen Gesundheitsamt. Hintergründe und Erklärungen finden Sie auf Seite 15.

Zum Einstieg:
Wie andere Lehrkräfte den Ernährungsführerschein umsetzen, erfahren Sie in unserem Tutorial oder in einer unserer Fortbildungen:
www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/grundschule/der-ernaehrungsfuehrerschein.



Foto: Peter-Paul Weiler, © BLE



Die Kinder können schnippeln, naschen und verschiedene Gerichte ausprobieren.

Alles baut aufeinander auf

In fast jeder Führerscheinstunde wird ein einfaches kaltes Gericht zubereitet. Hauptzutaten sind Getreide, Gemüse, Obst und Milch(-produkte). Sie bilden die Basis in der Ernährungspyramide, die sich als roter Faden durch alle Führerscheinstunden zieht. Hinter den Themen und Rezepten steckt ein ausgeklügelter Kompetenzaufbau. Dauert am Anfang das Händewaschen und Aufräumen noch lange, so klappt es von Stunde zu Stunde besser. Gleiches gilt fürs Arbeitsplatz einrichten, Waschen und Kleinschneiden, was schrittweise eingeführt und in den folgenden Einheiten geübt und vertieft wird. Am Ende können die SuS sich selbstständig einfache Gerichte zubereiten und mit Genuss essen. Die Unterrichtseinheiten sind klar strukturiert, damit die Kinder von Anfang an die richtigen Abläufe lernen und Routinen entwickeln.

Worum es geht	Einheit	Was die Kinder üben
Ernährungspyramide Lebensmittelgruppe Brot	1 Lustige Brotgesichter	Ausgewogenes Frühstück zubereiten, reinigen, aufräumen
Körperhygiene Rezepte lesen und verstehen Arbeitsplatz einrichten Lebensmittelgruppe Gemüse	2 Knackiger Gemüsespaß	Knabbergemüse mit Kräuterquark oder Hummus zubereiten, Arbeitsplatz einrichten, schneiden, schälen
Küchenhygiene, Arbeitssicherheit Küchentechniken Lebensmittelgruppen Gemüse und Beilagen	3 Kunterbunte Nudelsalate	Salatsoße und Nudelsalat zubereiten, wiegen, messen, raspeln
Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln Lebensmittelgruppen Milch/Milchprodukte und Obst	4 Fruchtiger Schlemmerquark	Obstquark, evtl. Milchmix, zubereiten, abschmecken, pürieren
Umgang mit Kochstelle und Backofen Kartoffeln aus der Lebensmittelgruppe Brot, Getreide und Beilagen	W Warm (optional): Heiße Kartoffel- gerichte	Kartoffelbrei mit Salat der Saison und Backofenkartoffeln mit Kräuterdip zubereiten, kochen, backen
Schriftliche Lernkontrolle Essatmosphäre	5 Schriftliche Prüfung und Tischkultur	Tisch decken Tischregeln beachten
Praktische Lernkontrolle: für Gäste „kochen“	6 Praktische Prüfung- Kaltes Büfett	Kaltes Büfett zubereiten Gäste bewirten

Die Rezepte und Zutaten sind bewusst gewählt, um bestimmte Inhalte und Techniken zu vermitteln. Es sind „Grundrezepte“, die Zutaten können – je nach Saison und Vorlieben der Kinder – durch vergleichbare ausgetauscht werden.

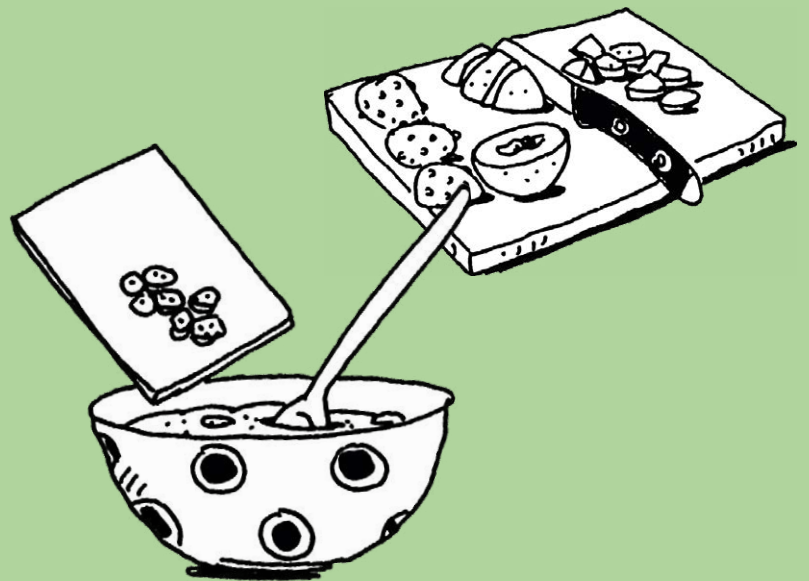
Immer stehen die SuS mit ihrem Vorwissen, den alltäglichen Esserfahrungen und Vorlieben im Vordergrund: Was esst ihr? Was wollt ihr probieren? Was gefällt euch beim Essen? Dabei gibt es kein gut oder schlecht, sondern es wird gemeinsam reflektiert. Indem Sie Ihre Wertungen zurückstellen, geben Sie den Kindern die Chance, aus ihren eigenen Erfahrungen zu lernen. So werden die SuS schrittweise an die Rezepte und ihre Varianten herangeführt. Ermuntern Sie die Kinder, zu Hause das Gelernte zu üben. Hier können sie nach ihrem Geschmack variieren: anderes Gemüse, Obst, Kräuter verwenden oder Kuhmilch durch pflanzliche Alternativen ersetzen.



Einheit

4

Fruchtiger Schlemmerquark





1. Hausaufgaben besprechen

Klassengespräch (10–15 min)

Hinweise zur Durchführung

Hausaufgabe 3|05 und 3|07 besprechen:

- Wer hat den Obstsalat gemacht?
- Welche acht Arbeitsgeräte braucht ihr für den Obstsalat?
- Welche Obstarten stecken im Rätsel?
- Welches Obst habt ihr verwendet?
- Wie hat euch der Salat geschmeckt?
- Was bedeuten die Abkürzungen EL, TL, g, kg, ml? Was ist eine Prise?
- Wie habt ihr das Obst geschnitten?
- Welche Möglichkeiten kennt ihr noch?

Hausaufgabe 3|03 besprechen:

- Womit habt ihr gewogen? Waage – für feste Lebensmittel.
- Womit habt ihr euer Getränk abgemessen? Messbecher – für Flüssigkeiten.
- Welche Mengenangaben habt ihr gefunden?

Material

Die Hausaufgaben der letzten Stunde.

Differenzierungen

3|05 Lösung: Rätselhafte Rezepte

3|07 Lösung: Rezept Frischer Obstsalat



2. Was ist aus Milch gemacht?

Gruppenspiel (15–20 min)

Kinder brauchen täglich Milch und Milchprodukte. Die Auswahl ist groß, der Geschmack vielfältig. Sie müssen in der Regel zum Schutz vor Verderb gekühlt werden.

Hinweise zur Durchführung

Milch in der Pyramide:

Wo findet sich die Milch in der Pyramide? Ein Kind zeigt auf die Milchbausteine in der Ernährungspyramide.

Gruppenwettbewerb: Wer kennt die meisten Milchprodukte?

Dazu die Klasse in zwei Mannschaften einteilen. Beide nennen im Wechsel Milch und Milchprodukte. Es zählen nur solche Produkte und Gerichte, die eine Portion Milch im Sinne der Ernährungspyramide abdecken – siehe Beispiele auf den Fotokarten; diese ggf. als Hilfe für die SuS einsetzen. Der Tropfen Milch in der Schokolade oder in der berühmten Schnitte reicht nicht! Beide zählen zu den Süßigkeiten. Die Gruppe, die als letzte noch ein Beispiel nennen kann, gewinnt.

Impulsfrage und Input:

Welche Milchprodukte hast du gestern gegessen?

Wo bewahrt ihr sie zu Hause auf? Warum?

Antwort: Milchprodukte (außer ungeöffnete H-Milchprodukte), Frischmilch und alle geöffneten Milchpackungen gehören in den Kühlschrank, weil sie sonst verderben.

Startklar-Check als Überleitung zur Praxis:

„Seid ihr Startklar?“ mit Hinweis auf Kater Cook.

Differenzierungen, Lösungen

4|02 Fotokarten

4|02 Lösung: Fotokarten



3. Die Abschmeckprobe

Klassengespräch und Demonstration (10 min)

Mit der Abschmeckprobe werden Speisen vor dem Servieren hygienisch abgeschmeckt und bei Bedarf nachgewürzt. Beim fruchtigen Schlemmerquark genügt oft die natürliche Süße der Früchte. Fehlt doch Süße, kann man mit einer halben Banane nachsüßen.

Hinweise zur Durchführung

Arbeitsplatz gemeinsam einrichten:

S1 liest die Arbeitsgeräte auf dem Rezept vor. Jede Gruppe platziert diese auf ihrem Gruppentisch und richtet ihren Arbeitsplatz ein.

S2 liest die Zutaten vor; jede Gruppe stellt diese auf ihren Gruppentisch.

S3 liest die Zubereitung Schritt für Schritt vor.

Hinweis: Quark und Milch zuerst mit dem Schneebesen cremig rühren und dann das Obst mit einem Rührlöffel vorsichtig untermischen.

Abschmeckprobe demonstrieren:

Bevor Chefköchinnen und Chefköche ihr Menü zu den Gästen bringen lassen, müssen sie probieren, wie es schmeckt. Dazu nehmen sie mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion aus dem Topf oder der Schüssel. Ein warmes Gericht geben sie auf ein Tellerchen zum Abkühlen. Kalte Speisen füllen sie direkt auf einen zweiten Löffel und probieren.

Schmeckt es schon gut oder fehlt noch etwas? Bei Bedarf nachwürzen und nochmal probieren.

Impulsfrage zur Hygiene: Warum nimmt ein Profi zwei Löffel?

Antwort: Weil kein Gast es mag, wenn Spucke im Essen ist – ihr doch sicher auch nicht.

Material

4|03 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend dem Rezept



Differenzierungen

4|03 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

4. Obstquark herstellen

Übung in Kleingruppen (35 min)

Das ganze Jahr über gibt es frisches Obst, das die Kinder selbst zu einer cremigen Quarkspeise verarbeiten können.

Hinweise zur Durchführung

Obstquark mit verschiedenen Obstsorten zubereiten und abschmecken:

Die SuS bereiten den Obstquark selbst zu. Jede Gruppe verwendet nur eine Obstsorte, eine Gruppe eine Obstmischung. Um die Geschmacksvielfalt zu erfahren, sollte jeder Quark anders schmecken.

Am Ende führen alle die Abschmeckprobe durch. Sie beschriften ein Schildchen mit der Sorte ihres Obstquarks.

Aufräumen und Arbeitsplatz reinigen:

Die SuS bringen ihre Quarkspeise zum Büfettisch und stellen das Schild zur Schüssel.

Jede Gruppe räumt auf und reinigt ihre Arbeitstische, wie in der ersten Einheit gezeigt und macht den Fertig-Check.

Material

4|03 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend dem Rezept

für jede Quarkspeise Schildchen zum Beschriften



Fotos: ▲ P. Meyer, ▲ A. van Son – © BLE



Optional: Milchmix – so geht es

Demonstration (5-10 min)

Milchmixe sind eine willkommene Abwechslung und schnell zubereitet. Beim Mixen oder Pürieren muss jedoch eine erwachsene Person helfen. Gesüßt wird mit einer reifen Banane anstatt mit Zucker.

Hinweise zur Durchführung

Obstquark mit verschiedenen Obstsorten zubereiten und abschmecken:

Die SuS bereiten den Obstquark selbst zu. Jede Gruppe verwendet nur eine Obstsorte, eine Gruppe eine Obstmischung. Um die Geschmacksvielfalt zu erfahren, sollte jeder Quark anders schmecken.

Am Ende führen alle die Abschmeckprobe durch. Sie beschriften ein Schildchen mit der Sorte ihres Obstquarks.

Aufräumen und Arbeitsplatz reinigen:

Die SuS bringen ihre Quarkspeise zum Büfettisch und stellen das Schild zur Schüssel.

Jede Gruppe räumt auf und reinigt ihre Arbeitstische, wie in der ersten Einheit gezeigt und macht den Fertig-Check.

Material

4|04 Rezept: Milchmix mit Obst

Für die ganze Klasse:

- 2 x 500 g reifes, weiches und gewaschenes Obst der Saison (Beeren im Sommer; Bananen im Winter). Bei säurearmen Früchten zusätzlich etwas Zitronensaft.
- 2 l Milch oder 1 Liter Milch und 1 Liter Haferdrink
- 1 Standmixer
- 2 Milchkrüge



Foto: M. Ebersoll – © BLE





5. Hausaufgaben anleiten und Ausblick

Klassengespräch (5 min)

Hinweise zur Durchführung

Kopien verteilen.

Hausaufgaben kurz besprechen; dazu einige Hinweise:

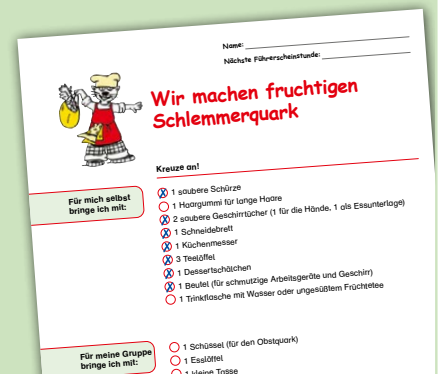
- 4|04 Rezept: Milchmix mit Obst: Die Kinder motivieren, mit ihren Eltern gemeinsam den Milchmix zu Hause zuzubereiten.
- 4|05 Am Frühstückstisch: Hier reflektieren die SuS ihr Wissen über Milch; die zweite Aufgabe stimmt sie auf das nächste Thema ein, die Tischkultur. Zusätzlich gibt es ein Lösungsblatt zur Selbstkontrolle.

Sofern Sie in der nächsten Stunde die Kartoffelgerichte zubereiten, werden die Hausaufgaben erst in der übernächsten Stunde besprochen. Findet in der nächsten Stunde die theoretische Prüfung statt, weisen Sie die SuS darauf hin, dass sie zur Vorbereitung ihre Mappen sorgfältig durcharbeiten.

Material

Mitgebrachte Mappe

- 4|03 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark
- 4|04 Rezept: Milchmix mit Obst
- 4|05 HA-Tipp: Am Frühstückstisch



Differenzierungen

- 4|03 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark
- 4|04 Rezept: Milchmix mit Obst
- 4|05 Lösung: Am Frühstückstisch

6. Gemeinsam essen

Übung (10–15 min)

Hinweise zur Durchführung

Essplatz vorbereiten:

SuS verwenden ihr sauberes Geschirrtuch als Ess-Unterlage und stellen darauf Dessertschüssel, Teelöffel, Glas oder Becher für den Milchmix und ihr Getränk.

Geschmacksproben vergleichen und mit Genuss essen:

Damit alle Kinder die verschiedenen Quarkspeisen und Obstmilchen testen können, geben Sie vorher folgende Hinweise: Jede/jeder nimmt sich von jeder Schüssel nur eine kleine Portion, etwa einen Esslöffel voll! Jede Schüssel muss für die ganze Klasse reichen. Das Gleiche gilt für die Obstmilch: Nur einen Schluck nehmen!

Nach dem gemeinsamen Startritual kosten die Kinder die Quarkspeisen.

- Welche Unterschiede erkennt ihr im Aussehen und Geschmack?
- Welche Sorte schmeckt euch am besten?
- Was möchtet ihr noch probieren?

Aufräumen:

SuS stellen ihr schmutziges Geschirr zusammen und der Spüldienst der Klasse spült es.

Oder: SuS schlagen ihr Geschirrtuch an den vier Ecken ein, sodass das schmutzige Geschirr und die Krümel darin verschwinden. SuS packen alles ein, um es zu Hause zu spülen. Reste verpacken und kühl stellen.

Material

Quarkspeisen

ggf. Milchmix

als Getränk: Wasser

pro Kind:

- Dessertschälchen
- Teelöffel
- Glas