

Projekttag Ernährung

Spannende Missionen für Schulkinder



Mission: Projekttag

Warum Ernährungsbildung?

Projektstage, Aktionswochen, Ferienbetreuung oder AGs legen den Fokus auf ein bestimmtes Thema. Unser Essen und Trinken, die bunte Vielfalt und Herkunft unserer Lebensmittel eignen sich dafür in vielerlei Hinsicht:

- ▶ Essen und Trinken sind **Themen aus dem Alltag** jedes Kindes.
- ▶ Lebensmittel sind greifbar, lassen sich mit allen Sinnen wahrnehmen und zu leckeren Snacks verarbeiten. Die perfekte Basis für **handlungsorientiertes Lernen!**
- ▶ Verantwortungsbewusste Essgewohnheiten sind **entscheidend für unsere Gesundheit und die Erhaltung unseres Planeten.**
- ▶ Ernährungsfragen lassen sich gut **ganzheitlich** angehen und aus verschiedenen Perspektiven betrachten.
- ▶ Bestenfalls ist die Projektwoche ein Ausgangspunkt, um das Schulleben mit Fragen wie „Was gibt es in der Schulmensa?“ oder „Wo können wir ein Hochbeet aufstellen?“ unter die Lupe zu nehmen. Was und wie Kinder essen, prägt ihre Essgewohnheiten mindestens genauso wie die reinen Lerninhalte.



Foto: Peter-Paul Weiler - BLE

Was können Projektstage leisten?

Ziel einer gelungenen Ernährungsbildung ist es, die Kinder zu befähigen, ihr Essen und Trinken reflektiert, selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten. Einzelne Projektstage erheben nicht den Anspruch, das zu leisten. Sie können aber die formale Ernährungsbildung bereichern und erlebbar machen. Projektstage sind ideal für handlungsorientiertes und selbstständiges Lernen. Sie sind fächer- und teilweise jahrgangsübergreifend angelegt, setzen auf Reflexion und Meinungsbildung. Sie können Kinder begeistern und Impulse setzen.



**Mission:
Lebensmittel
einkaufen**



**Mission:
Wasser trinken**



**Mission:
Obst und
Gemüse
erkunden**



**Mission:
Getreide
aufspüren**



**Mission:
Hülsenfrüchte
entdecken**



**Mission:
Lebensmittel
retten**



Schritt für Schritt zu Ihrem Projekt

Schritt 1: Prüfen und setzen Sie die Rahmenbedingungen

- Vorwissen:** Diese Projektstage können von Pädagoginnen und Pädagogen ohne besondere Ernährungsexpertise umgesetzt werden. Alle wesentlichen Informationen finden Sie in den einzelnen Missionen.
- Zielgruppe:** Wie viele Kinder machen mit? Wie alt sind sie? Gibt es altersgemischte Gruppen oder sind die Jahrgangsstufen getrennt?
- Zeit:** Planen Sie einen einmaligen Projekttag, sich wiederholende bzw. aufeinander aufbauende Projektstage oder eine ganze Woche? Wird der letzte Tag als Präsentationstag genutzt?
- Schulküche:** Gibt es eine Küche, die Sie ggf. reservieren können? Die meisten Rezepte lassen sich auch im Klassenzimmer zubereiten. Stehen Küchenutensilien zur Verfügung oder müssen sie mitgebracht werden?
- Digitale Geräte:** Können Sie Whiteboards oder Tablets nutzen? Welche Vorgaben für Film- oder Tonaufnahmen gibt es an Ihrer Schule?
- Exkursionen:** Dürfen Sie mit Ihrer Gruppe das Schulgelände verlassen? Müssen Sie Erlaubnisse einholen? Wen brauchen Sie an Ihrer Seite? Je nach Ziel sind frühzeitige Absprachen notwendig.
- Geld:** Steht Ihnen Budget zur Verfügung? Wer kann Sie unterstützen? Vielleicht finden Sie eine Möglichkeit, kostenlos Lebensmittel zu beziehen, zum Beispiel über das EU-Schulprogramm oder Spenden von Supermärkten.

Schritt 2: Entscheiden Sie sich für Ihre Mission(en)

- Ziel oder Thema:** Welche Themen lassen sich am besten mit der Lebenswelt der Kinder verknüpfen? Welches inhaltliche Ziel verfolgt der Projekttag? Soll es eine gruppenübergreifende Mission geben?
- Unterthemen:** Finden Sie zu Ihrem Oberthema mögliche Wirkungsfelder und richten Sie die Inhalte der einzelnen Projektstage daran aus. Jede Mission bietet Ideen für verschiedene Gruppenkonstellationen. Je nach Anzahl und Alter der Kinder wählen Sie aus, was für Ihre Gruppe geeignet ist.

Schritt 3: Den Abschluss mitdenken

Planen Sie von Anfang an eine **Abschlussveranstaltung** ein und lassen Sie die Kinder möglichst viel mitgestalten. Wenn sie am Ende ihrer Mission etwas Eigenes und Vorzeigbares geschafft haben, sind sie stolz und es bleibt mehr hängen. Poster, Filme oder Vorträge, aber auch SinnExperimente oder Probierhäppchen für die Abschlussveranstaltung sind nur erste Ideen. Konkrete Vorschläge finden Sie in den Missionen.

Was soll für die Schule dabei noch entstehen? Zum Beispiel kann es ein Ziel sein, den Gemeinschaftssinn zu fördern, die Ernährungsumgebung an der Schule zu verbessern oder sich besser mit dem lokalen Umfeld zu vernetzen. Lassen sich die Ergebnisse der Projektwoche auch für die Öffentlichkeitsarbeit der Schule nutzen? In der Schulzeitung oder auf der Schulwebsite ist die Projektwoche bestimmt einen Bericht wert.

Nicht zuletzt ist es wichtig, den Prozess und die **Ergebnisse wertzuschätzen und zu feiern** – mit allen, die zum Gelingen beigetragen haben.

Beispiele



Foto: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

Thema: Wir retten Obst und Gemüse		Dauer: 1 Woche	Zielgruppe: altersgemischt	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Warum werfen wir so viel weg? Schmecken krumme Möhren anders? Ein Rettertagebuch anlegen	Exkursion: Ernteaktion oder Besuch des Tafel e. V. vor Ort	Vielfalt der Warengruppe kennenlernen, Sinnesparcours mit Obst und Gemüse	Werbeaktionen für Obst und Gemüse durchführen, Präsentation vorbereiten	Präsentation von Werbeplakaten, Werbefilmen und SinnExperimenten
aus: Mission: Lebensmittel retten	aus: Mission: Lebensmittel retten	aus: Mission: Obst und Gemüse erkunden	aus: Mission: Obst und Gemüse erkunden	aus: Mission: Obst und Gemüse erkunden

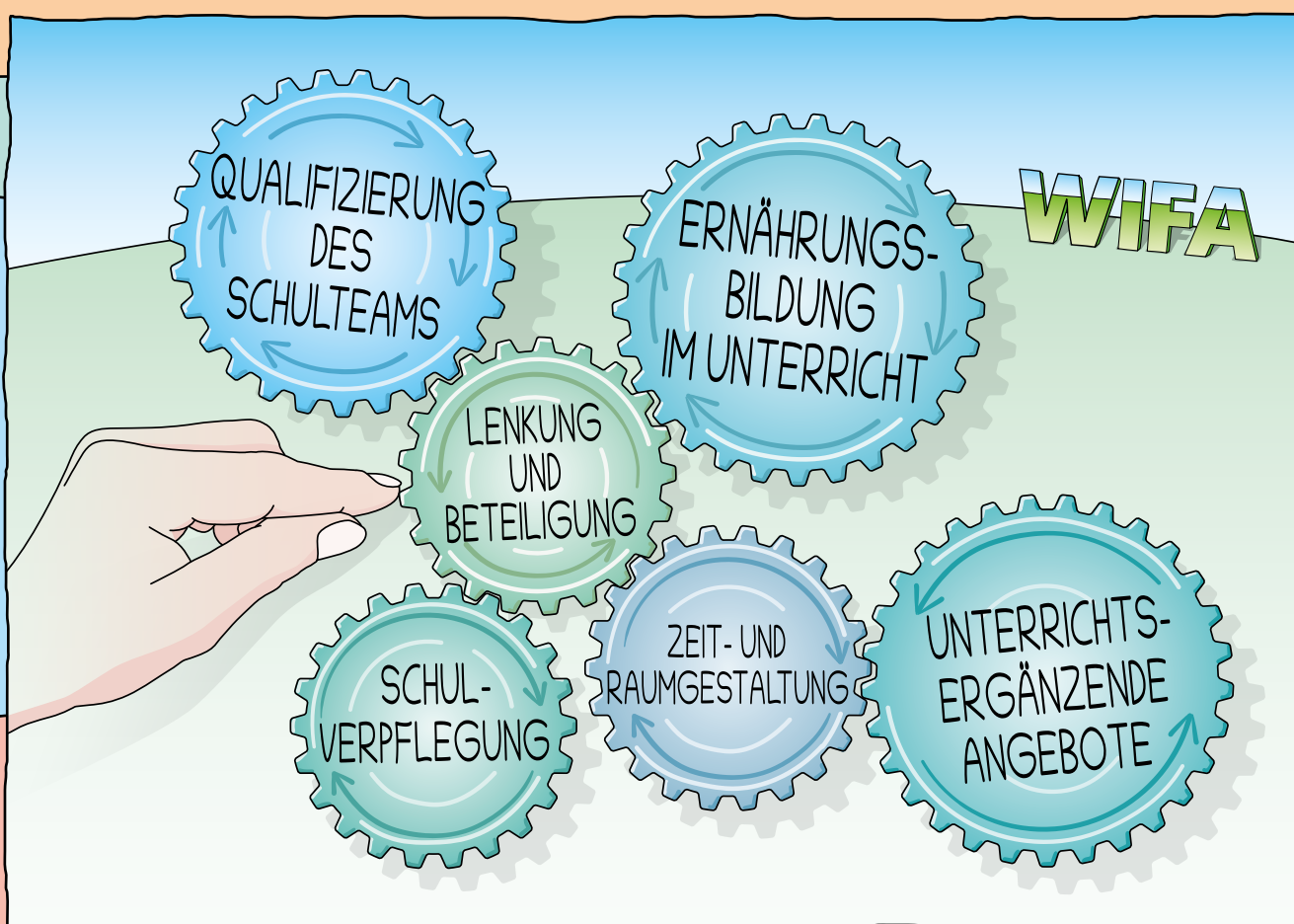
Thema: Besser essen in unserer Schule		Dauer: 1 Tag	Zielgruppe: getrennte Altersgruppen	
Klasse 1: Gemüse	Klasse 2: Getreide	Klasse 3: Wasser	Klasse 4: Hülsenfrüchte	
Meinungen erfragen: Welches Gemüse ist in der Schule am beliebtesten? Werbeaktion für Obst und Gemüse vorbereiten	Was ist alles aus Getreide? Was bedeutet Vollkorn? Getreide-Quiz für die Abschlusspräsentation vorbereiten	Was trinken wir im Schulalltag? Wasser verwandeln. Einen Dokumentationsfilm über Trinken in der Schule drehen	Was sind Hülsenfrüchte? Welche gibt es in der Mensa? Aufstriche zubereiten und verkosten lassen	
aus: Mission: Obst und Gemüse erkunden	aus: Mission: Getreide aufspüren	aus: Mission: Wasser trinken	aus: Mission: Hülsenfrüchte entdecken	

Thema: Lebensmittelwerbung		Dauer: 2 Tage	Zielgruppe: Dritte Klasse
Tag 1		Tag 2	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Coole Verpackung? Produktgestaltung hinterfragen ▶ In einem Rollenspiel die Ziele von Lockangeboten verstehen ▶ Bei einer Exkursion Werbetricks hinterfragen ▶ Lebensmittel für den nächsten Tag kaufen 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fertigprodukte unter die Lupe nehmen ▶ Wieviel Zucker steckt in unseren Getränken? Zuckermengen den Verpackungen zuordnen ▶ Eigene Getränke kreieren und Werbeplakate erstellen 	
aus: Mission: Lebensmittel einkaufen und Mission: Wasser trinken		aus: Mission: Lebensmittel einkaufen und Mission: Wasser trinken	

Damit die Missionen Spuren hinterlassen

Kleiner Anstoß – große Wirkung

Projektstage können einen kleinen Anstoß für größere Veränderungen in Sachen Gesundheit und Nachhaltigkeit geben. Vielleicht etabliert sich im Nachgang eine Koch-AG, die im offenen Ganztags gesunde Snacks anbietet? Oder Ihre Schule besorgt Wasserkaraffen für die Mensa und es gründet sich ein Verpflegungsausschuss? Wie wäre es, wenn sich das Kollegium zum Thema Ernährungsbildung im Sachunterricht fortbilden lässt oder die Küchenleitung bespricht, wie mehr regionales Gemüse auf den Tisch kommt? An Schulen greifen verschiedene Handlungsfelder wie Zahnräder ineinander – und bewegen sich gegenseitig.



So profitiert die gesamte Schule

Wenn eine Schule sich das Thema „Ernährung“ bewusst auf jede Fahne schreibt und bei allen ihren Entscheidungen die Stärkung von Ernährungskompetenzen mitdenkt und anstrebt, spricht man vom **Whole Institution Food Approach (WIFA)**. Ziel ist es, allen, die dort lernen und arbeiten ein besseres Essen und Trinken zu ermöglichen.

Beispiele aus der Praxis und weitere Informationen finden Sie hier:

www.bzfe.de/schule-und-kita/schulleben-gestalten/whole-institution-food-approach



Foto: © Maskot – stock.adobe.com

Impressum

0829

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 – 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Text

Annika Bilo, BLE

Redaktion

Annika Bilo, BLE

Melanie Braukmann, Bonn

Grafik

Arnout van Son, Alfter

Illustrationen

Arnout van Son, Alfter

Bilder

Titelbild: © Krakenimages.com – stock.

adobe.com (Kinder mit Einkaufswagen,

Obst/Gemüse, Hülsenfrüchte),

© rozaivn58 – stock.adobe.com

(Mädchen mit Wasserglas),

© khosrork – stock.adobe.com

(Junge mit Getreide),

© ViDi Studio – stock.adobe.com

(Junge mit Mülltonne),

1. Auflage 2026



**Kostenloser Download
der sechs Missionen im
BLE-Medienservice**

Nutzungsbedingungen

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „**CC BY-NC-SA 4.0** – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe oder einer anderen CC-Lizenz (s. Verweis auf der jeweiligen Seite). Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.



Das Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Es informiert klar, neutral und wissenschaftlich fundiert über Themen rund ums Essen und Trinken.

www.bzfe.de