

Der Ernährungsführerschein

Die Küche kommt ins Klassenzimmer





- Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für **verlässliche Ernährungsinformationen** für die Menschen in Deutschland.
- Es arbeitet **wissenschaftlich fundiert** und **unabhängig** von wirtschaftlichen Interessen.

Ziele und Aufgaben

- **Bewusste Ernährung**
Menschen dabei unterstützen, gesundheitsförderliche und nachhaltige Lebensstile zu entwickeln
- **Verbesserte Qualität**
Ernährung in verschiedenen Settings wie zum Beispiel Familie, Kita/Schule und Senioreneinrichtungen optimieren
- **Nachhaltiger Konsum**
Ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette fördern
- **Einheitliche Botschaften**
Gemeinsam mit anderen Institutionen auf einheitliche Aussagen verständigen

Das BZfE bietet Informationen, Materialien und Fortbildungen

Der Ernährungsführerschein

- Vermittlung von **Alltagskompetenzen**:
Im Mittelpunkt steht die Zubereitung von Lebensmitteln
- Unterrichtskonzept für die **3. und 4. Klasse**
- Passend zu den Bildungs- und Lehrplänen
- 12 bis 14 Unterrichtsstunden
- Für den **regulären Unterricht**
- **Im Klassenzimmer** umsetzbar
- Rezepte mit Getreide, Gemüse, Obst und Milch
- Schriftliche und praktische Lernkontrolle mit Führerscheinübergabe
- Hilfreich ist die Unterstützung durch Eltern



Der Ernährungsführerschein

- Soziale Kompetenzen wie Verantwortung für die Gruppe übernehmen und im Team arbeiten spielen eine zentrale Rolle.
- Der Ernährungsführerschein bietet zahlreiche Ansätze für fächerübergreifendes Arbeiten
 - ✓ Mathe: Maße und Gewichte
 - ✓ Deutsch: Rezeptaufbau
 - ✓ Kunst: Tischdeko, Gestalten von Einladungskarten



Foto: Hilla Südhaus, BLE

Was sind die Ziele des Ernährungsführerscheins?

- Alltagskompetenzen fördern
- Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen, zubereiten und genießen
- Spaß haben am „Selbermachen“, am „Experimentieren“ und am gemeinsamen Essen

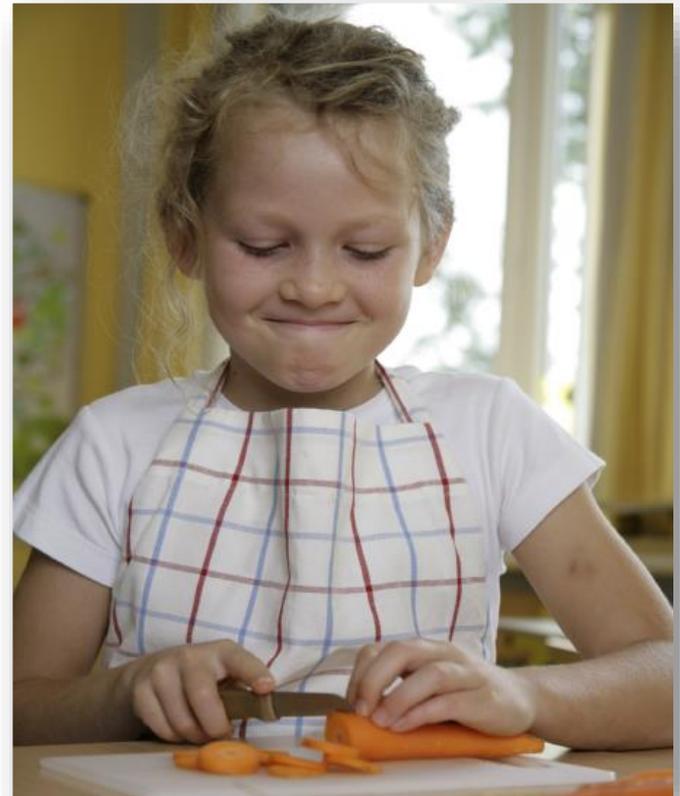
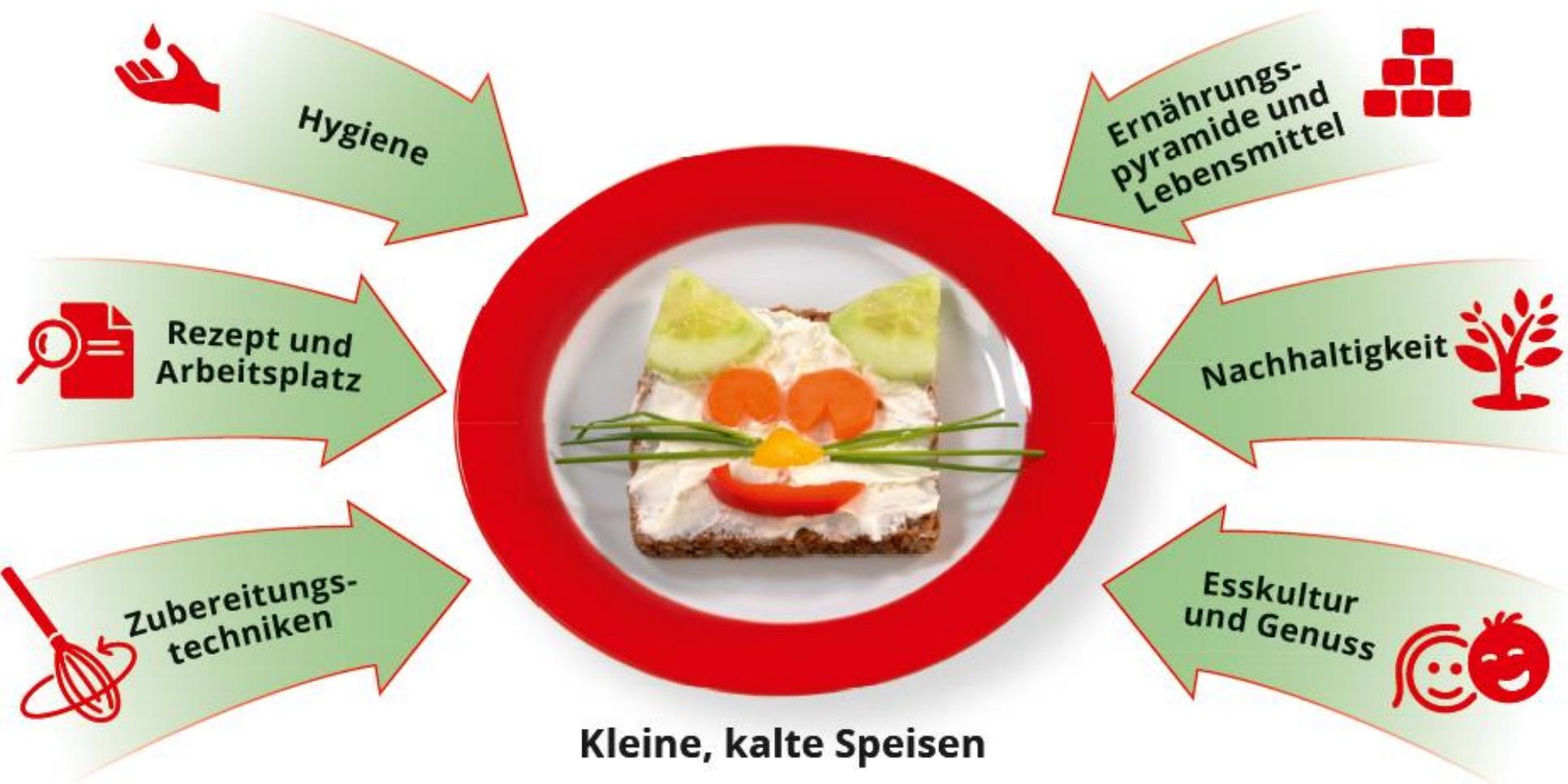


Foto: Hilla Südhaus, BLE

Vermittlung von Alltagskompetenzen



Kleine, kalte Speisen

Sinnesbildung

Reflexion

Teamarbeit

fächerübergreifendes Lernen

Nachhaltig Handeln beim Ernährungsführerschein

Nachhaltigkeit



- Möglichst saisonales und regionales Gemüse und Obst
- Auch krumme Möhren und Gurken; Obst mit Schönheitsfehlern schmecken
- Verpackungsarm einkaufen
- Lebensmittel richtig lagern und transportieren und so Lebensmittelverderb vermeiden
- Kurze Strecken am besten zu Fuß, mit dem Roller oder dem Fahrrad



Nachhaltig Handeln beim Ernährungsführerschein

Nachhaltigkeit



- Rezepte mit viel frischem Gemüse, Obst und Getreideprodukten
- Sicher Arbeiten und unnötige Schneidabfälle vermeiden
- Reste vermeiden oder verpacken und zügig verbrauchen
- Beim gemeinsamen Essen reflektieren und hinterfragen, woher unser Essen kommt
- ...



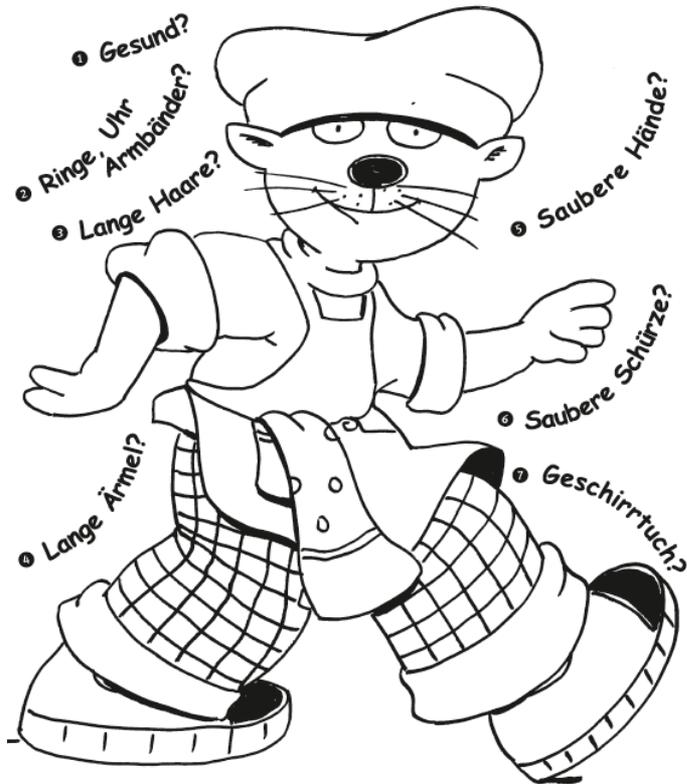
Foto: Michael Ebersoll, BLE



Alle Einheiten zielen darauf ab, unsere Lebensmittel wertzuschätzen!

Motivation durch Kater Cook ...

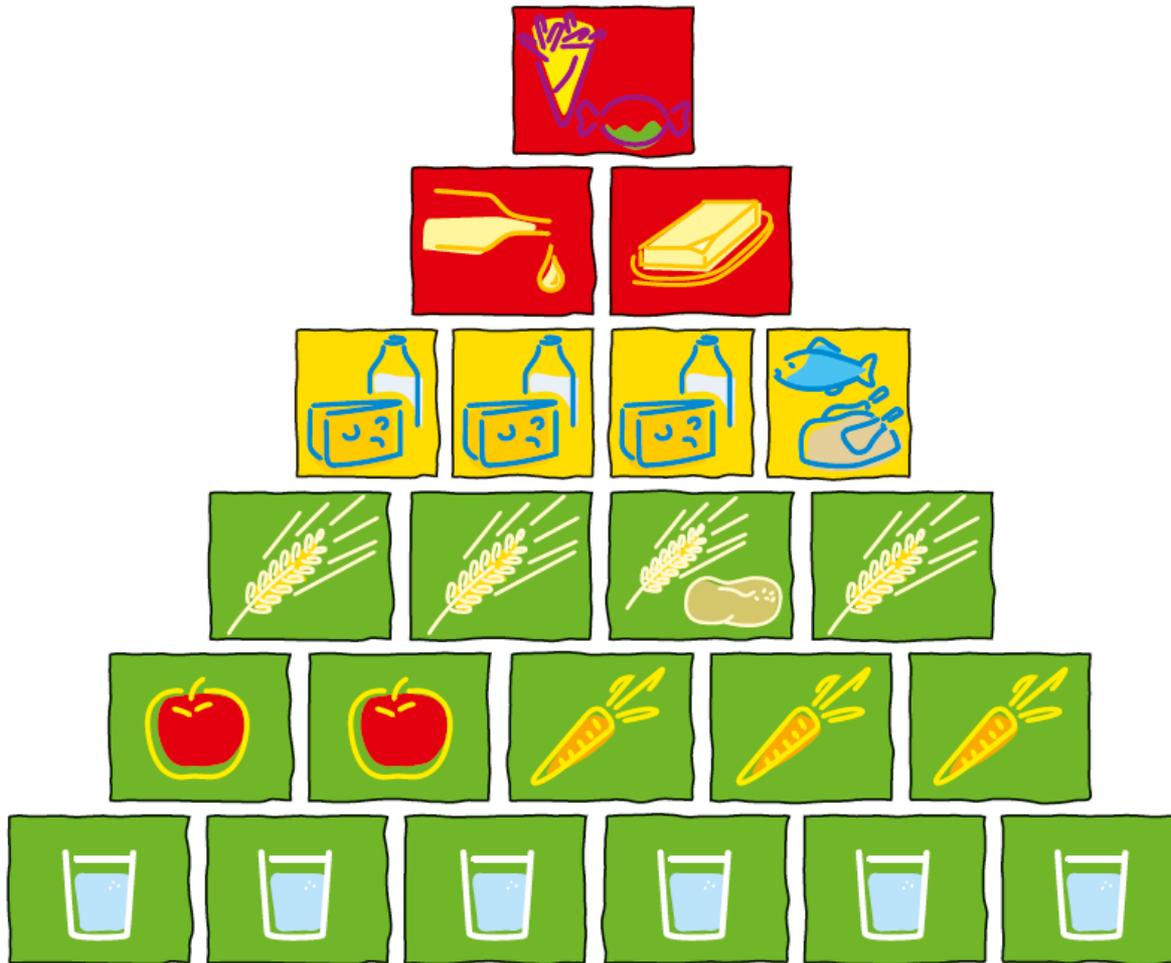
Startklar?



Fertig?



Die Ernährungspyramide



© BLE

Die Unterrichtseinheiten



- 1 Lustige Brotgesichter
- 2 Knackiger Gemüsespaß
- 3 Kunterbunte Nudelsalate
- 4 Fruchtiger Schlemmerquark
- W Heiße Kartoffelgerichte
- 5 Schriftliche Prüfung und Tischkultur
- 6 Praktische Prüfung – Kaltes Büfett



Einheit 1: Lustige Brotgesichter

Worum es geht:

- Ernährungs-
pyramide
- Lebensmittel-
gruppe Brot



Foto: Gesa Maschkowski, BLE



Foto: Peter Meyer, BLE

Was die Kinder üben:

- Frühstück zubereiten
- reinigen, aufräumen

Einheit 2: Knackiger Gemüsespaß

Worum es geht:

- Körperhygiene
- Rezepte lesen und verstehen
- Arbeitsplatz einrichten
- Lebensmittelgruppe Gemüse

Was die Kinder üben:

- Knabbergemüse mit Kräuterquark zubereiten
- Arbeitsplatz einrichten
- einfache Zerkleinerungstechniken: schneiden, schälen



Foto: Hilla Südhaus, BLE



Foto: Peter Meyer, BLE

Einheit 3: Kunterbunte Nudelsalate

Worum es geht:

- Küchenhygiene
- Arbeitssicherheit
- Arbeitstechniken
- Lebensmittelgruppe
Getreide und Gemüse

Was die Kinder üben:

- Salatsoße und
kunterbunten
Nudelsalat zubereiten
- wiegen, messen
- Zerkleinerungstechnik
Raspeln



Foto: Gesa Maschkowski, BLE

Einheit 4: Fruchtiger Schlemmerquark

Worum es geht:

- leicht verderbliche Lebensmittel
- Lebensmittelgruppen Milch und Obst



Foto: Hilla Südhaus, BLE



Foto: Michael Ebersoll, BLE

Was die Kinder üben:

- Obstquark und Milchmix zubereiten
- hygienisch abschmecken mit der Chefkochprobe
- pürieren

Einheit WARM: Heiße Kartoffelgerichte

(optional)

Worum es geht:

- Umgang mit Kochstelle und Backofen
- Lebensmittelgruppe Kartoffeln



Foto: Gesa Maschkowski, BLE



Foto: Gesa Maschkowski, BLE

Was die Kinder üben:

- Kartoffelbrei mit Salat der Saison und Backofenkartoffel mit Kräuterdip
- kochen, backen

Einheit 5: Schriftliche Prüfung und Tischkultur

Worum es geht:

- 10 Fragen beantworten, schöne Essatmosphäre

Was die Kinder üben:

- Tisch decken
- Tischregeln vereinbaren



Foto: Bärbel Nisi

Einheit 6: Die praktische Prüfung - Kaltes Büffet

Worum es geht:

- für Gäste kochen

Was die Kinder üben:

- kaltes Büffet zubereiten
- Gäste bewirten

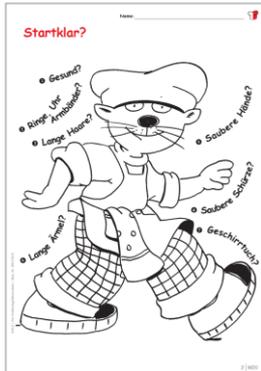


Foto: Gesa Maschkowski, BLE



Foto: Gesa Maschkowski, BLE

Aufbau: Der rote Faden



1. Startklar machen



2. Rezept lesen



3. Bezug zur Ernährungspyramide

4. Neue Arbeitstechniken demonstrieren



Foto: Hilla Südhaus, BLE



7. Tisch decken und gemeinsam essen

Foto: Bärbel Nisi



6. Aufräumen und Tisch reinigen



5. Praxis: Speisenzubereitung nach Rezept

Foto: Hilla Südhaus, BLE

Wo können Sie sich informieren?

www.bzfe.de Surfen, Stöbern,
zum BZfE-Newsletter anmelden ...

BZfE-YouTube-Kanal

Videoclips zum Schneiden, zum Umgang
mit Lebensmitteln, zu Forums-Beiträgen
und vielem mehr

Podcast zum Anhören, zum
Herunterladen, inklusive Texte als pdf

BZfE auf Twitter und Co.

Für meinen Unterricht
Bundeszentrum für Ernährung - 1/30

↔ ↻

Klima-Secret:
Mehr Obst und Gemüse,
weniger Fleisch, Milch und Eier.
4:17

Fritten for future? KL
Bundeszentrum für Ern

Sicher Raspeln
Bundeszentrum für Ern

Sicher Schälen
Bundeszentrum für Ern

Der Krallengriff
Bundeszentrum für Ern

Weitere Informationen

www.bzfe.de

Ansprechpartnerin:

Annika Bilo

Annika.bilo@ble.de

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228-6845-0

www.ble.de, www.bzfe.de

Konzeption des Unterrichtsmaterials:

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

Text der Präsentation:

Dr. Barbara Kaiser, BLE

Melanie Braukmann, Bonn

