



DER ERNÄHRUNGS- FÜHRERSCHEIN

Die Küche kommt ins Klassenzimmer!

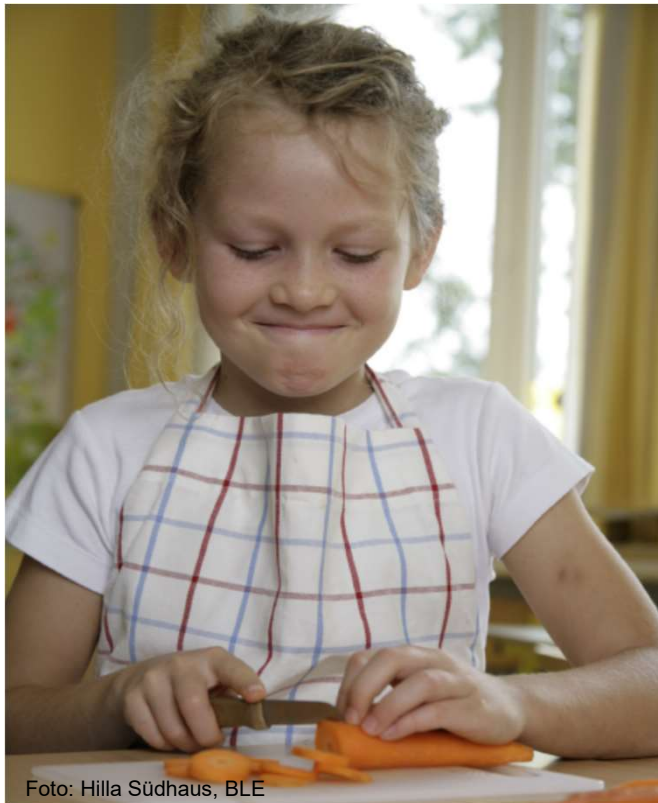
WAS IST DAS BESONDERE AM ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN?

- Vermittlung von **Alltagskompetenzen**: Im Mittelpunkt steht die Zubereitung von Lebensmitteln
- **Soziale Kompetenzen** (Verantwortung für die Gruppe übernehmen, im Team arbeiten) spielen eine zentrale Rolle
- Ansätze für **fächerübergreifendes Arbeiten**
- Zielgruppe: SchülerInnen der **dritten Klasse**. Lernziele und Kompetenzen sind altersgerecht.
- Es ist mehr als ein Projekttag: **12 bis 14 Unterrichtsstunden** zum Üben und Vertiefen von Arbeitsroutinen
- **Schriftliche und praktische Lernkontrolle** mit Führerscheinübergabe
- Umsetzung **auch ohne Schulküche** möglich



Foto: Gesa Maschkowski, BLE

WAS IST DAS ZIEL?



Mit dem Ernährungsführerschein sollen Kinder die Chance bekommen, Lebensmittel **mit allen Sinnen wahrzunehmen, zuzubereiten** und zu **genießen**.

Die Rezepte sind nur das Mittel, um einige Arbeitstechniken zu lernen.

Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler Spaß haben am „**Selbermachen**“, am „**Experimentieren**“ und am **gemeinsamen Essen**.

ZIELSETZUNG

Begeisterung an der
Nahrungszubereitung
und Interesse an
gesundheitsbewusstem
Essen wecken



MOTIVATION DURCH KATER COOK

Startklar?

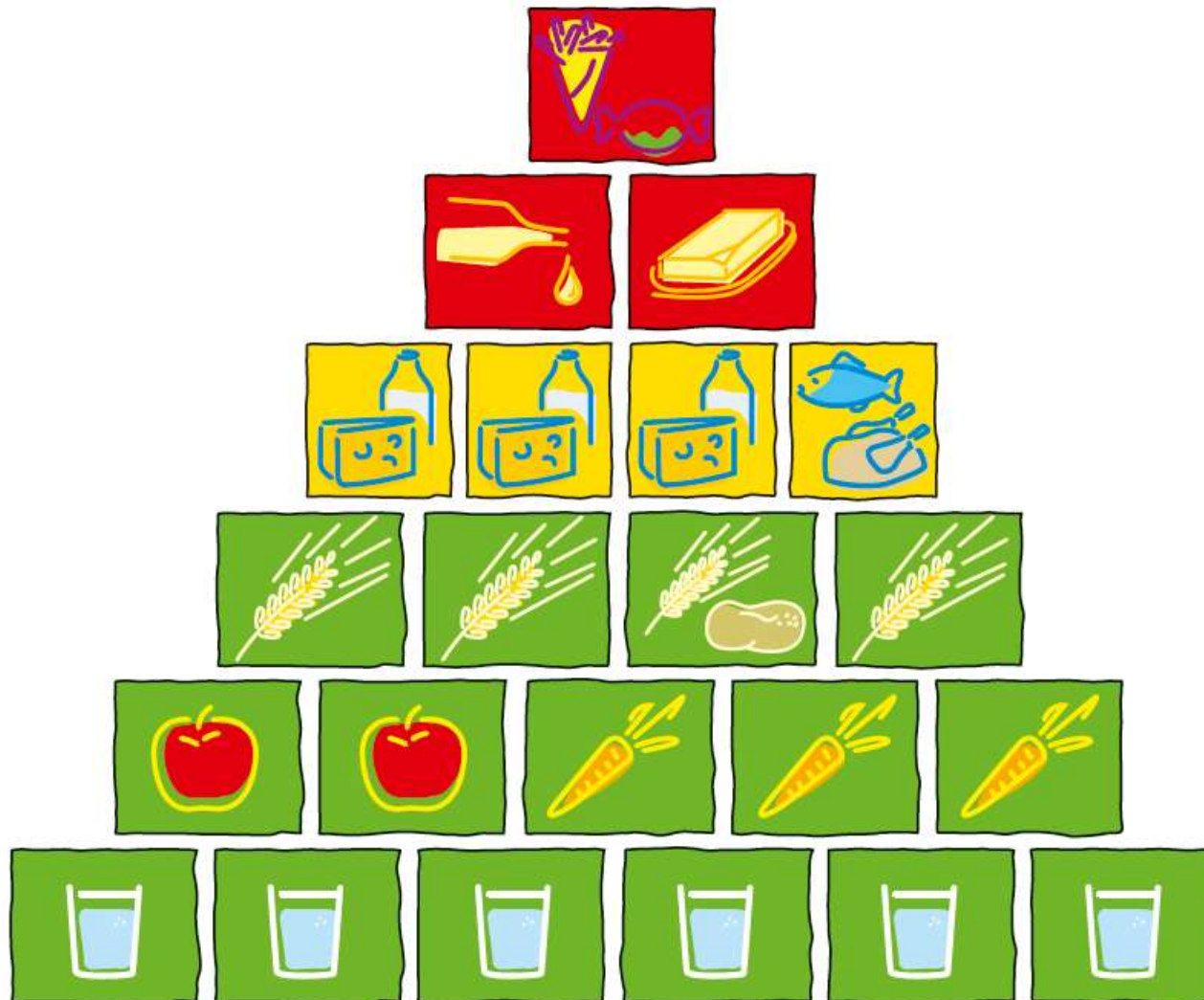


Fertig?



Illustration: Dorothea Tust

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



EINHEIT 1: LUSTIGE BROTGESICHTER

Worum es geht:

- Ernährungspyramide
- Lebensmittelgruppe Brot



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



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

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



Was die Kinder üben:

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

EINHEIT 5: SCHRIFTLICHE PRÜFUNG

Worum es geht:

- 10 Fragen beantworten, schöne Essatmosphäre

Was die Kinder üben:

- Tisch decken, Tischregeln beachten

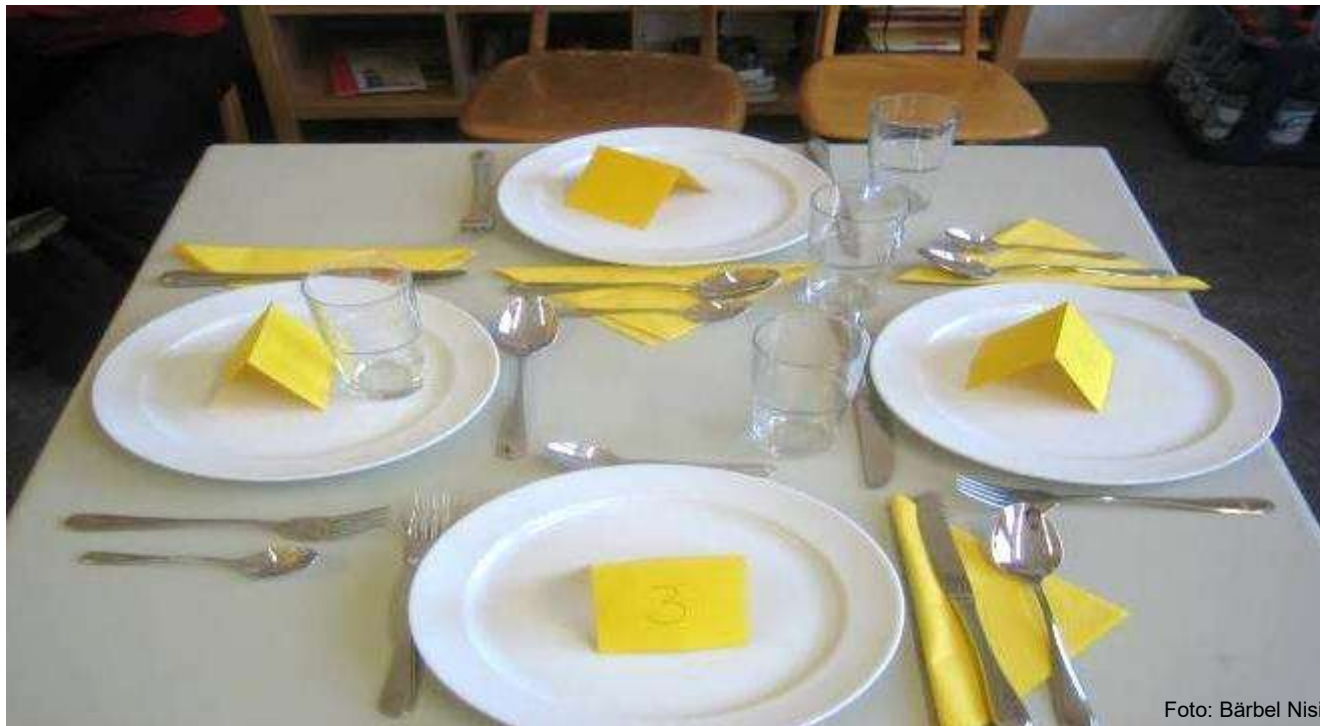


Foto: Bärbel Nisi

EINHEIT 6: DIE PRAKTISCHE PRÜFUNG

Worum es geht:

- für Gäste kochen

Was die Kinder üben:

- kaltes Büfett zubereiten
- Gäste bewirten



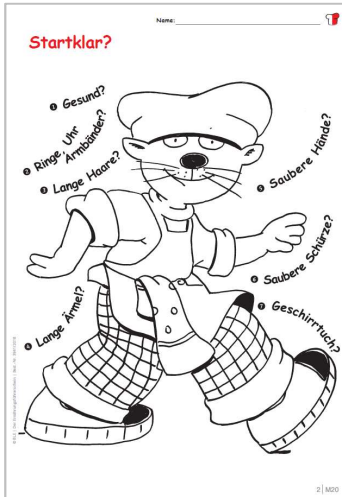
Fotos: Gesa Maschkowski, BLE



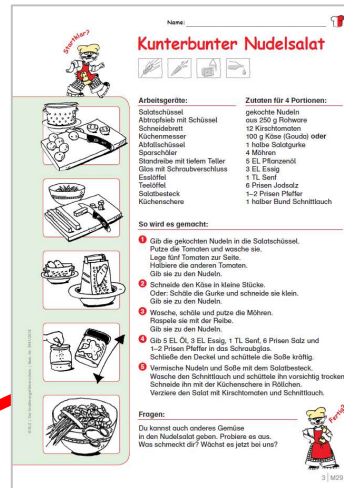
WAS ÜBEN DIE KINDER?

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 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

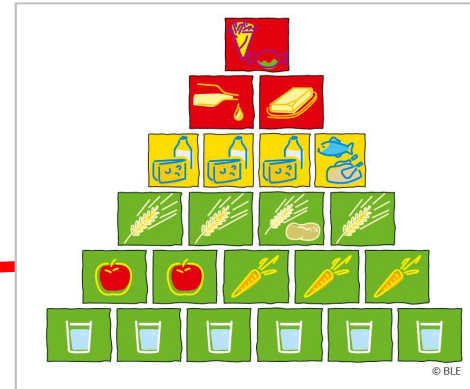
AUFBAU: DER ROTE FADEN



1. Startklar machen



2. Rezept lesen



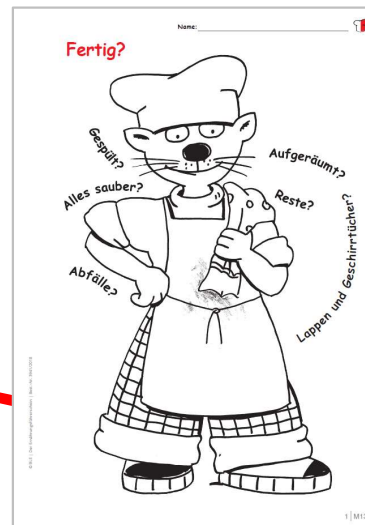
3. Bezug zur Ernährungspyramide



4. Neue Arbeitstechniken demonstrieren



7. Tisch decken und gemeinsam essen



6. Aufräumen und Tisch reinigen



5. Praxis: Speisenzubereitung nach Rezept

WEITERE INFORMATIONEN:

www.bzfe-ernaehrungsfuehrerschein.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:

Gesa Maschkowski, Dr. Barbara Kaiser, beide BLE

