

SchmExperten

Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6





- 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

SchmExperten

Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6



Arbeitsunterlagen sind als PDF und im Word-Format als Download verfügbar

Steckbrief: Schmexperten



Foto: Hilla Südhaus, BLE

- 8 fertige Unterrichtseinheiten à 3 h und Fundgrube für den selbst konzipierten Unterricht
- für alle Schüler*innen der 5./6. Klasse aller Schulformen
- Ernährungsbildung verknüpft mit Fachpraxis (kalte Gerichte im Klassenzimmer)
- Die Prinzipien: selbstständig forschen, entdecken, bewerten, schlussfolgern, handeln, reflektieren

Schmecken + Experimentieren + Experte werden

Zielsetzung

Begeisterung an der Nahrungszubereitung und
Interesse an gesundheitsbewusstem Essen
wecken



Fotos: Hilla Südhaus, BLE

Sachkompetenzen

kleine Gerichte zubereiten,
Essen und Trinken
gesundheitsförderlich
gestalten

Methodenkompetenzen Sozialkompetenzen Selbstkompetenzen

im Team arbeiten,
planen, sich selbst organisieren,
Probleme strategisch lösen,
individuelle Lösungen finden,
bewerten, reflektiert entscheiden

Alltagskompetenz



Das Konzept SchmExperten fördert nachhaltigeres Handeln



Alltagsrelevante Themen

Kennzeichnung, Einkauf, Herkunft unserer Lebensmittel ...



Handlungsorientierte Umsetzung

Sinne schulen, Vielfalt schmecken, Abfälle vermeiden, Obst und Gemüse selbst anbauen ...



Soziales Lernen

Im Team arbeiten, reflektiert entscheiden, Verantwortung übernehmen, Schulleben aktiv mitgestalten ...

Die Unterrichtseinheiten

Thema 1: Coole Drinks

Thema 2: Die Profiköche

Thema 3: Power-Sandwiches

Thema 4: Fingerfood mit Dips

Thema 5: Prima-Pasta-Salate

Thema 6: Fruit Dreams und Milchshakes

Thema optional: Party for Friends – Die Generalprobe

Thema 7: Dinner for Guests – Die praktische Prüfung



Fotos: Peter Meyer, BLE

Thema: Ernährungspyramide

Thema: SinnExperimente

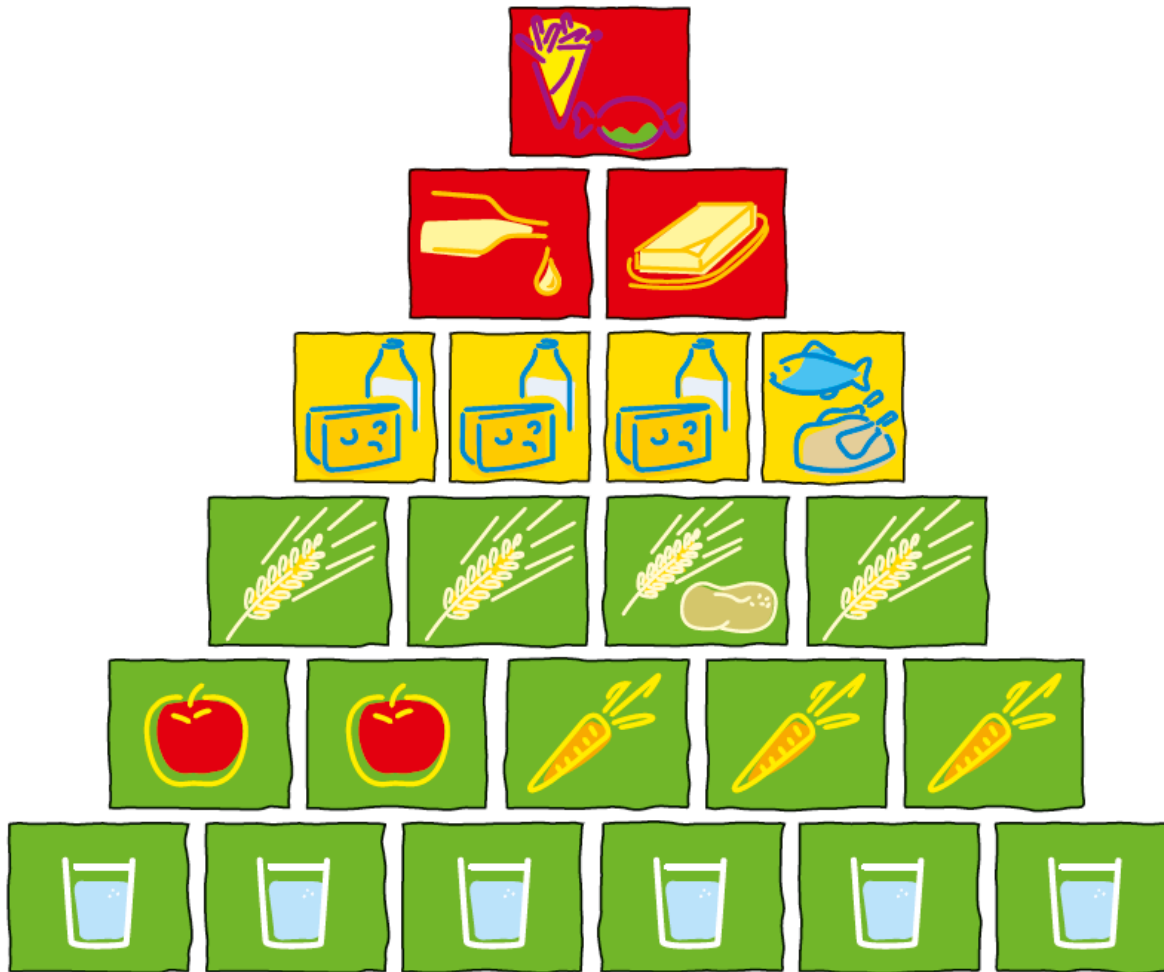
In jeder Einheit finden Sie

- Fachinformationen und didaktische Hinweise
- Möglicher Unterrichtsverlauf
- Ideenbörse
- Impulse für fächerübergreifendes Lernen
- Transfer ins Schulleben
- Alle Vorlagen für Arbeitsblätter, Folien etc.



Illustrationen: Dorothea Tust, BLE

Die Ernährungspyramide



© BLE

Das Portfolio

- als Teil der Bewertung
- enthält ABs, Rezepte, Rechercheergebnisse und persönliche Arbeitsergebnisse
- regt zur Reflexion an und bezieht die Eltern mit ein
- fördert selbstständiges Lernen
- stärkt Selbst- und Methodenkompetenz

SchmΞxperten

So wird meine Mappe bewertet

Thema 1: Arbeitsblatt
Name: _____
Datum: _____


Am Ende der Unterrichtsreihe wird deine Mappe bewertet. Bewerte deine Mappe zuerst selbst und trage dein Ergebnis in die Tabelle ein.

Bewerte so:

erreicht

teilweise erreicht

nicht erreicht




Nach folgenden Kriterien wird meine Mappe bewertet:	Meine Bewertung	Bewertung des Lehrers
Meine Mappe sieht ordentlich aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Inhaltsverzeichnis ist vollständig und alle Seiten sind nummeriert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle Seiten sind in der richtigen Reihenfolge abgeheftet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe alle Aufgaben gelöst und die Arbeitsblätter vollständig ausgefüllt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Reflexionsbögen habe ich sorgfältig bearbeitet und ausgefüllt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe drei Forscherfragen beantwortet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Präsentation der Forscherfrage war gelungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe in der Gruppe verschiedene Rollen übernommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Einkaufsaufträge habe ich ertedigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe die Zutatenliste zu einer von mir zubereiteten Speise erstellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe zusätzliche Informationen und eigene Texte ergänzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bilder, Fotos oder eigene Rezepte habe ich in der Mappe abgeheftet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Darauf bin ich besonders stolz:

Kommentar meiner Lehrerin oder meines Lehrers:

© BfE | SchmΞxperten | Bas.-Nr. 3876/2019


29

Die Rollenkarten

Die Startklar-Beauftragten



Ich mache in meiner Gruppe vor der Zubereitung den Hygiene-Check und frage:

- 1 Gesund?
- 2 Ringe, Uhr und Armbänder abgelegt?
- 3 Lange Haare zusammengebunden?
- 4 Lange Ärmel hochgekrempt? (nicht geschoben)
- 5 Hände gründlich gewaschen?
- 6 Saubere Schürze angezogen?
- 7 Geschirrtuch eingesteckt?

BZfE
Rollenkarten
Schm=xperten

Die Rezept- und Materialwächter



Ich achte darauf,

- 1 dass alle Arbeitsgeräte und Zutaten an Ort und Stelle sind,
- 2 dass Gemüse und Obst vor der Zubereitung gewaschen werden,
- 3 dass jeder in meiner Gruppe seinen Arbeitsplatz so eingerichtet hat, dass er/sie kreuzungsfrei arbeiten kann.

BZfE
Rollenkarten
Schm=xperten

Verantwortung übertragen bzw. übernehmen, kooperativ lernen



Foto: Hilla Südhaus, BLE

SinnExperimente

Neugier wecken, Sinne schärfen



Fotos: Peter Meyer, BLE



Foto: Hilla Südhaus, BLE

Forscherfragen

Forscherfrage



Wo ist dir dieses Zeichen schon begegnet?
Was bedeutet es?



Schm₂xperten Gemüse, Salate BZfE

Forscherfrage

Welche Getränke werden in der Schule angeboten?
Bewerte sie mit Punkten.
Wie umweltfreundlich ist
die Getränkeverpackung?



Schm₂xperten Getränke

Forscherfrage

Erkunde das Gemüseangebot auf dem Wochenmarkt
oder im Geschäft.
Nenne mindestens 10 Gemüsearten.
Welches Gemüse kommt aus Deutschland?



Schm₂xperten Gemüse, Rohkost

Reflexion

SchmExperten Das habe ich gelernt

Thema 1: Arbeitsblatt Name: _____ Datum: _____

1 Was habe ich heute gelernt? Was war für mich neu?

2 Was ist mir noch nicht klar? Welche Fragen habe ich noch?

3 Welche Säfte möchte ich noch als Schorlen probieren?

4 Wann trinke ich was?

Wasser: _____

Schorle: _____

etwas Anderes: _____

Kommentar meiner Lehrerin oder meines Lehrers:


Was meinen meine Eltern dazu? Was ist ihnen aufgefallen?
Bitte sie hier ein paar Zeilen zu schreiben.


*Mineralwasser mit Orangeneiswürfeln
Saft in Eiswürfelbeutel einfrieren. Eiswürfel kurz vor dem Trinken zugeben.*


*Früchtebowle
Zwei Säfte mischen.
Viel Wasser zugeben und ganze Früchte der Saison.*


*Prickelnder Cocktail
Wenig Kirschsafft mit viel prickelndem Mineralwasser mischen. Eiswürfel zugeben.*

*Eistee
1 l Früchtetee kochen und abkühlen lassen.
300 ml Orangensaft, 2 TL Zitronensaft und Eiswürfel zugeben.*









© BZfE | SchmExperten | Best.Nr.: 2079/2019

BZfE 41

... nach jeder Stunde

3 Welches Pyramidenfrühstück möchte ich morgen gerne essen?

4 Mit welchem Power-Sandwich oder Party-Tipp möchte ich meine Familie überraschen?

3 Welche Gemüsesticks und welchen Dip möchte ich noch probieren?

4 Bei welcher Gelegenheit kann ich rohes Gemüse knabbern?

Transfer ins Schulleben



Foto: Hilla Südhaus, BLE

Getränkeverkauf bei Schulfesten

Check des Schul kiosks

Milchbar

Mensa attraktiver machen



Kostproben

Check der Schulmensa

Ausstellungen

Erstellen von Plakaten


Trinken im Unterricht

Warum-Fragen

73 Fragen – 73 Antworten

Warum


ist eine Probiertportion kleiner als eine Handportion?



Schm = xperten Esskultur BZfE

... weil


es sein kann, dass du die Speise nicht so gern magst. So bleibt kein Rest auf deinem Teller.



Schm = xperten Esskultur BZfE

Warum


ziehst du Ringe und Uhr aus, bevor du Lebensmittel zubereitest?



Schm = xperten startklar BZfE

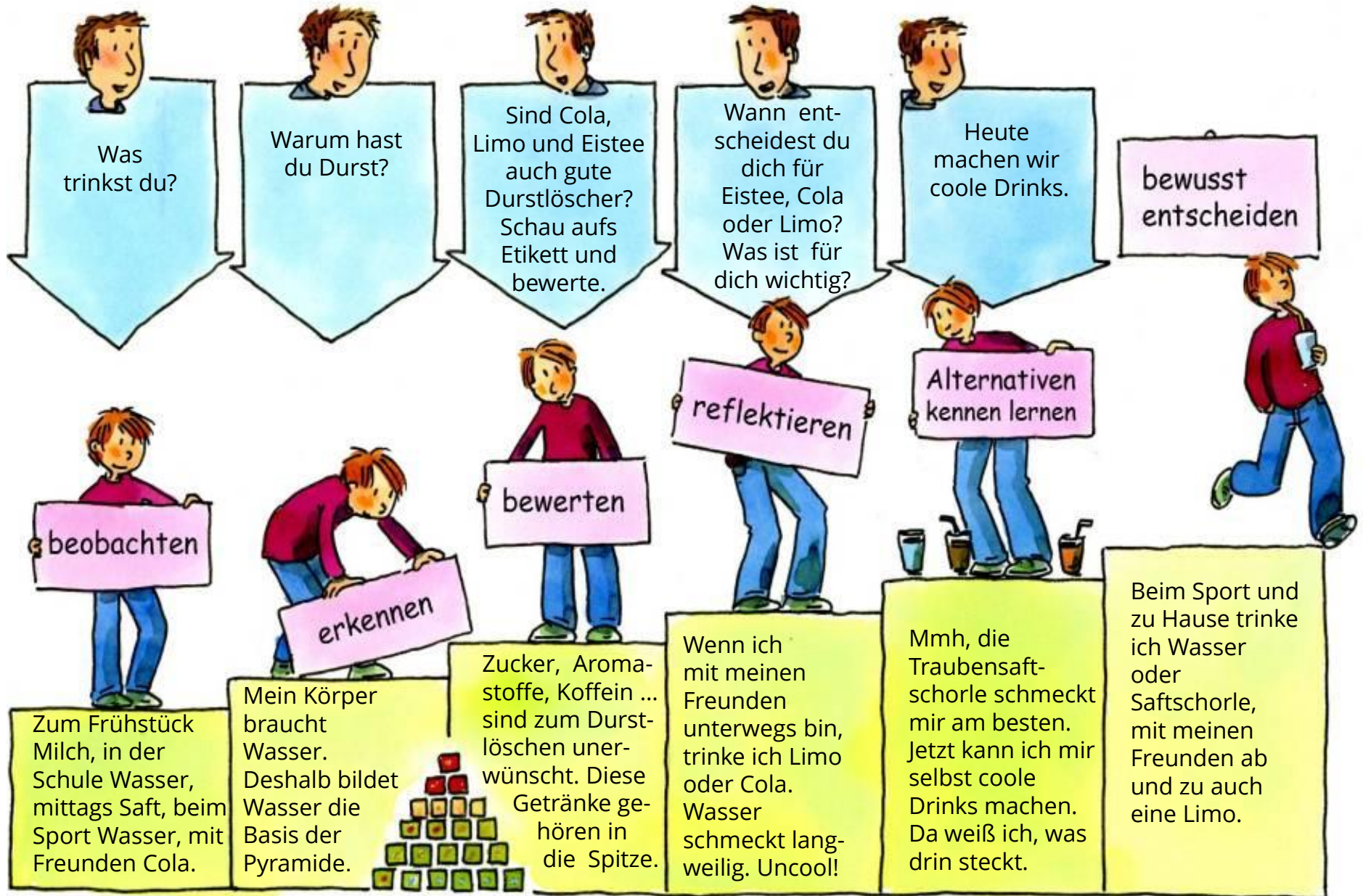
... weil

sich unter Ringen und Armbanduhrn Keime befinden, die du sonst beim Händewaschen nicht entfernen kannst.



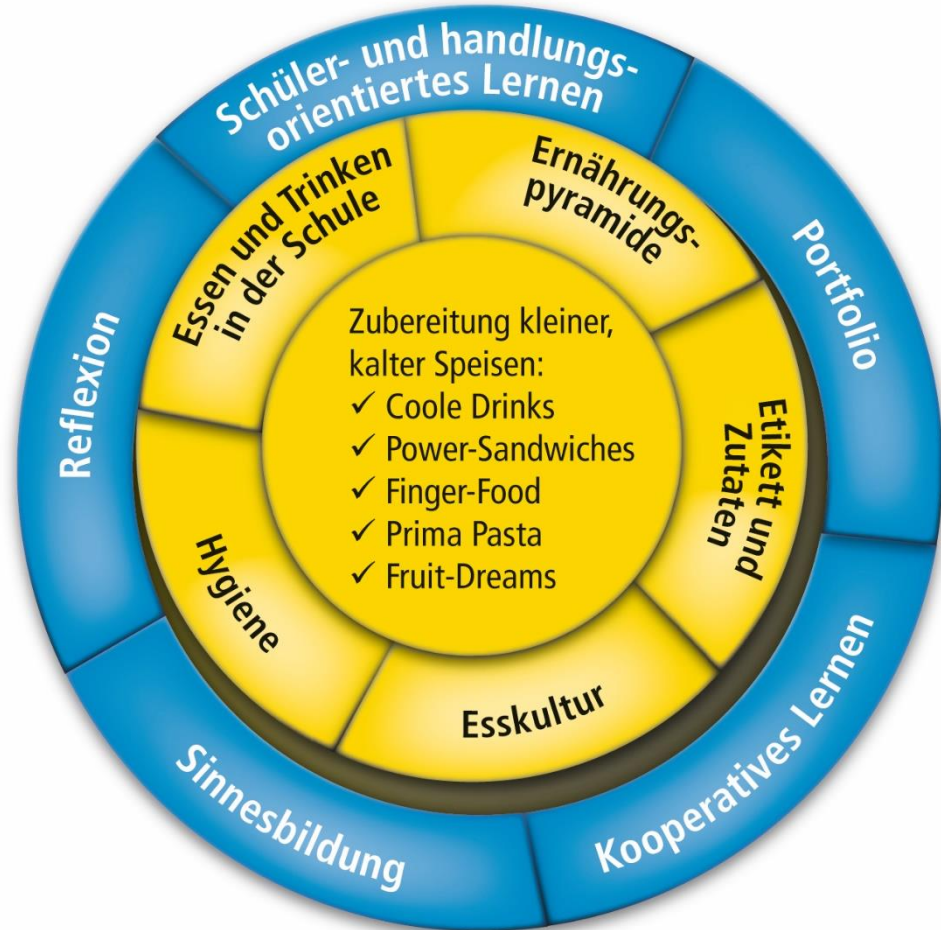
Schm = xperten startklar BZfE

Der Kompetenzaufbau



Ein großer Baukasten

Fertig ausgearbeitet
und flexibel
einsetzbar



Barbara Kaiser, Michael Ebersoll, 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 Ernährung

Sicher Raspeln
Bundeszentrum für Ernährung

Sicher Schälen
Bundeszentrum für Ernährung

Der Krallengriff
Bundeszentrum für Ernährung

Weitere Informationen

www.bzfe.de

Ansprechpartnerin:
Ingrid Brüggemann
Ingrid.brueggemann@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

Text des Unterrichtsmaterials:
Larissa Kessner, BLE
Melanie Braukmann, 53121 Bonn
Dr. Ingrid Brüggemann, BLE
unter Mitarbeit von Susanne Grünwald, Bonn

